


# ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **しょうが**  です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

## ●● しょうがの佃煮 ●●

材料（つくりやすい分量）

しょうが …… 500g  
ちりめんじゃこ …… 150g  
A { 三温糖 …… 100g  
しょうゆ …… 100ml  
みりん …… 50ml  
白ごま …… 少々

作り方 

- ① しょうがは細いせん切りにする。
- ② ①とちりめんじゃこ、Aを鍋に入れて弱火で煮る。
- ③ 徐々に火を強めて中火にし、煮汁がなくなるまで煮詰め、白ごまを加える。

栄養価（100gあたり）



|       |         |       |      |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 105kcal | たんぱく質 | 5.4g |
| 脂質    | 1.0g    | 食塩相当量 | 2.3g |

しょうがの辛み成分は、体を温める働きや食欲を増す働きがあります。また、しょうがは魚や肉の臭みをとってくれるので、様々な料理に使われています。

しょうがの辛味と香りがきいた佃煮をごはんと一緒にめしあがれ！



今回使用した  
しょうが  
の産地は…

**駅家町**

