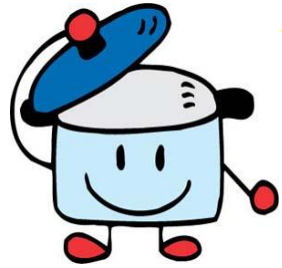


ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は…**新しょうが**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。

○●新しょうがの佃煮●○

材料（作りやすい分量）

新しょうが …… 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



ごはんのおとも
ピッタリ!!

（100gあたりの栄養価）

エネルギー	105kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	1.0g
食塩相当量	2.3g
カルシウム	58mg



作り方

- ① 新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。



しょうがの辛味と香りで食欲アップ!!

☆☆しょうが☆☆

旬：9月上旬～1月中旬
主な産地：駅家町



芽や地下の塊茎が大きく肥大した新しょうがは、肉質がやわらかく、辛味の弱いことが特徴です。

特有の辛味は、ジンゲロンとショウガオールによるものです。しょうがには強い殺菌効果もあり、寿司にしょうがを添えて食べるのは理にかなった組み合わせです。

今回使用した
新生姜
の産地は…

駅家町服部

