

# 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**（駅家町服部産）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

【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！

栄養価	エネルギー	105kcal
〔100gあたり〕	たんぱく質	5.4g
	脂質	1.0g
	食塩相当量	2.3g



「毎月19日は食育の日」、「毎月29日はふくやま地産地消の日」の啓発で使用した“地元の食材を使用したレシピ”を紹介しています！



福山市食生活改善推進員協議会