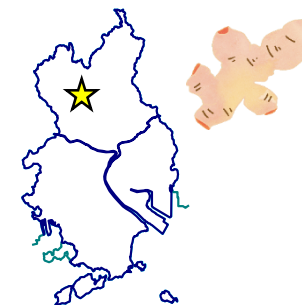


ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



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

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

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！



しょうがの炊き込みご飯

栄養価（1人分あたり） エネルギー：300kcal たんぱく質：6.1g 脂質：2.5g 食塩相当量：1.7g

材 料 《4人分》

精白米・・・・・・・・・・2合
酒・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1
新しょうが・・・・・・・・・・40g
油揚げ・・・・・・・・・・20g
だし昆布・・・・5cm長さ1枚
刻みのり・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 精白米は洗い、ザルにあげて水気をきる。
- ② 炊飯器に①と酒を入れ、2合の目盛まで水を入れ、だし昆布を入れる。30分ほどおいておく。
- ③ 新しょうがと油揚げはせん切りにする。
- ④ ②に塩を入れ軽く混ぜ、③をのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、だし昆布を取り出し、混ぜる。
- ⑥ 茶碗に⑤を盛り、刻みのりをのせる。



「毎月19日は食育の日」
「毎月29日はふくやま地産地消の日」
の啓発で使用したレシピを紹介しています。