



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… **八朔（福山産）** 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。



はっさく大福

栄養価（1個分あたり） エネルギー：185kcal たんぱく質5.0g 脂質：0.6g 食塩相当量：0g

材 料 《6個分》

はっさく・・・・・・・・・・1個
白あん・・・・・・・・・・240g
求肥（ぎゅうひ）
A 白玉粉・・・・・・・・・・90g
砂糖・・・・・・・・・・40g
水と②で絞った果汁・計100ml
片栗粉・・・・・・・・・・適量
ミント・・・・・・・・・・お好みで

作り方

- ① はっさくは皮をむき、薄皮の間に包丁を入れて、果肉のみにする。果肉は6等分にしておく。
- ② 残った薄皮は茶こしに入れて、果汁を絞る。
- ③ 白あんは6等分にして、①を包む。
- ④ ボウルに求肥の材料Aを入れて、粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ⑥ 一度取り出して混ぜ合わせ、再度ラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱し、よく練る。
- ⑦ 片栗粉をふったバットのうえに取り出す。
- ⑧ 生地が温かいうちに丸く薄くのばし、③のうえにかぶせ、包みこむ。
- ⑨ お好みでミントをのせる。

電子レンジにより加熱時間は調整してください。
目安は、求肥が半透明になるくらいです。



はっさくピール

栄養価（作りやすい分量） エネルギー173kcal たんぱく質：0.5g 脂質：0.2g 食塩相当量：0g

材 料 《作りやすい分量》

はっさくの皮・・・・・・・・1個分
砂糖・・・・・・・・大さじ4（36g）
水・・・・・・・・1カップ（200ml）
グラニュー糖・・・・・・・・適量

作り方

- ① はっさくは皮をむき、皮の内側の白い部分を取り、細切りにする。
- ② 鍋に水（分量外）を入れて沸かし、①を入れて5分煮て水気を切る。これを3回繰り返す。（あく抜き）
- ③ 鍋に②・砂糖・水を入れて中火で煮立たせ、皮が透きとおって煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ バットにグラニュー糖を敷き、③を加えてまぶす。
- ⑤ 2日ほど乾燥させて出来上がり。



「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ビを紹介しています。

「毎月19日は食育の日」, 「毎月29日はふくやま地産地消の日」

はっさくジャム

栄養価 (大さじ1) エネルギー51kcal たんぱく質: 0.08g 脂質: 0.02g 食塩相当量: 0g



材 料

《作りやすい分量》

作り方

- はっさくの果実・・・2個
はっさくの皮・・・1個
砂糖・・・果肉と皮の40%
塩(皮を洗う用)・・・適量
- ① はっさくの1個は皮をジャムに使用するため、塩でこすり洗いをしておく。
 - ② はっさくの上側と下側の部分を平らに切り落とし、皮をむく。(皮の内側の白い部分は出来るだけとる)
 - ③ ②の皮を千切りにし、苦味を和らげるため、熱湯で3分位茹でて冷水にさらすことを2回繰り返す。
 - ④ 残りののはっさくは、薄皮と種を取り除く。
 - ⑤ 皮と実の重さの40%の砂糖と、茹でた皮・果実を鍋に入れて、中火～弱火で煮る。
 - ⑥ 途中でアクが出れば取り除き、ヘラで鍋底を触った時にすじが出来るまで煮る。

「バランスのよい朝食をとろう♪」

「朝ごはん」を
食べていますか？

こんな「朝ごはん」に
なっていませんか？
(主食だけなど)

バランスのよい「朝ごはん」
に挑戦してみましょう！

～朝ごはんの役割～

- ★1日の生活のリズムをつくります
- ★体温があがり身体を目覚めさせます
- ★脳へのエネルギーになります
- ★栄養のバランスがとれます
- ★腸を刺激し、排便を促します



主食



主菜



副菜



今よりも、ワンランクアップした朝食に、チャレンジをすることで、栄養バランスを考えてみよう！