

# 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（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。



## 新しょうがの天ぷら

栄養価(作りやすい分量)エネルギー：218kcal たんぱく質：2.9g 脂質：12.7g 食塩相当量：0.1g

### 材 料

《 作りやすい分量 》

新しょうが	100g
天ぷら粉	適量
揚げ油	適量

### 作り方

- ① 新しょうがは皮をむいて薄く切る。
- ② ふるった天ぷら粉と冷水を軽く混ぜ、衣を作る。
- ③ ①に②の衣をつけて、170℃～180℃の揚げ油でカラッと揚げる。

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ます。

## 新しょうがのシャーベット

栄養価(作りやすい分量)エネルギー：465kcal たんぱく質：0.6g 脂質：6.7g 食塩相当量：0g

### 材 料

《 作りやすい分量 》

新しょうが	100g
水	400g
生クリーム	大きさ1
砂糖	100g

### 作り方

- ① 新しょうがは皮をむいて薄く切り、サッとゆがいてアクを抜く。
- ② 水と砂糖を煮立て①を加えて半量に煮詰め、しょうがを取り除き冷ます。
- ③ ②に生クリームを混ぜて冷凍庫で凍らせる。八分どおり凍ったら取り出してスプーンで全体をかき混ぜ空気を含ませて冷凍庫に戻す。この作業を2～3回繰り返してきめ細かく凍らせる。



「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。