



# 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、皮が透きとおる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！