



食育の輪を広げよう!



食育コーナー

毎月19日は食育の日、6月19日大山町食育フェスタ2010

食育を推進する
各分野の取り組みや
食育に関する
コラムを
お届けします!

食育月間であり食育の日でもある6月19日(土)、道の駅大山恵みの里を会場に「大山町食育フェスタ2010」を行いました。

‘食育’を身近に感じていただく試みとして、特産のブロッコリーを使った新メニュー『大山恵み焼き』『ブロッコリーのわかめ和え』、珍味ウミシカ(アメフラシ)をメイン素材とした『うみしか御飯』の試食や五感を使って答えるクイズなどを行いました。

食育フェスタの来場者は親子連れが多く、協力してゲームに挑戦したり、試食したりと親子一緒に楽しみながら食育に親しんでもらうことができました。

今回の食育フェスタに登場した『うみしかご飯』と『大山恵み焼き』のレシピを紹介します。気になる『うみしか御飯』のお味は、来場者からも「赤貝ごはんのよう」と好評でした。



うみしか御飯



【下処理】

海で獲ったうみしか(アメフラシ)は、海水中ですぐ内臓を取る。なるべく紫の液体を身につけないように。水に酒を適量入れ、うみしかをゆでる(沸騰後5分煮る)。食べやすいように小さく切る。

- ①米は合わせてとぎ、1時間程度水につけてから炊飯する。
- ②干しいたけとあじ節でだしをとる。
- ③ショウガ、ニンニクをみじん切りにする。
- ④戻した干しいたけと人参はせん切りにする。ゴボウはささがきにして水にさらす。
- ⑤鍋にバターを熱し、ショウガ、ニンニク、下処理をしたうみしかを入れて水分がなくなるまで炒める。
- ⑥④と調味料を加え、蓋をして煮汁がなくなるまで中火で煮る。炊き上がったご飯に⑥と細かくした板わかめを混ぜ合わせる。

材料(5人分)

米	135g
もち米	15g
うみしか(ゆで)	60g
人参	20g
ゴボウ	20g
干しいたけ	10g
ショウガ	5g
ニンニク	5g
バター	5g
だし汁	400ml
酒	大さじ2
みりん	小さじ2
味噌	小さじ2
しょう油	小さじ2
板わかめ	5g

大山恵み焼き



- ①昆布とかつお節でだしをとる。
 - ②ブロッコリーを小房に分け、茎は硬い部分を除いてゆでる。長イモは皮をむく。コンニャクは1cm程度の角切りにしてだし汁で煮る。ネギは小口切り、板わかめはもみほぐす。
 - ③ブロッコリーの茎、長いも、だし汁をミキサーにかけ、米粉に混ぜる。
 - ④コンニャク、ネギ、板わかめを混ぜ、たこ焼き機で焼き色がつくまで焼く。
 - ⑤皿に乗せ、ソース等かける。
- ※チヂミ風に焼いてもよい。

材料(約25個分)

米粉	100g
ブロッコリー(茎)	100g
長イモ	100g
だし汁	200ml
ブロッコリー(房)	100g
コンニャク	150g
ネギ	20g
板わかめ	10g
たこ焼きソース ノンエッグマヨネーズ 削り節	

※大山恵み焼きのレシピはアレルギー対応となっており、卵・乳・小麦は使用していません。