

大山町の食材を使った 自慢の料理



▲調理実習の様子

メインで使った食材は

さざえ スロッコリー
ブルーベリー

大山学講座



じげの味くらべ

12月4日(土)、中山公民館で「じげの味くらべ」と題した第5回大山学講座を開きました。

「ジゲの味を伝えよう」、「地元産食材の利用をすすめよう」は、町食育推進計画の重要な目標の一部です。

本町は大山おこわやさざえご飯、スロッコリーや梨など多くの郷土料理や農産物、海産物に



3品ができあがりしました

恵まれています。この講座は、各地区に伝わるジゲ料理の調理法を学ぶとともに、特産物を使った新メニューの普及も目指しました。

当日は、37人の方が参加され、各地区の食生活改善推進員から、「スロッコリーだんご汁」、「さざえご飯」、「ヨーグルトブルーベリー蒸しパン」の3品の調理方法を教わりました。

指導された推進員さんからは、「スロッコリーをミキサーにかけると無駄なく利用できるような工夫しました。」「サザエは肝臓や目をはじめ体に良い食材です。もっと利用してください。」などアドバイスも受けました。

参加されたみなさんも試食のあと、「おいしく、簡単にできるところがいいですね。」など感想を話し合っていました。

スロッコリーだんご汁

【材料(4人分)】

白玉粉	100g	こんにゃく	60g
スロッコリー	100g	しめじ	20g
牛乳	500ml	油揚げ	20g
鶏もも肉	60g	青ねぎ	20g
大根	60g	だし汁	520ml
人参	60g	みりん	20g
ごぼう	40g	酒	大さじ1
		みそ	大さじ1

【作り方】

- ①スロッコリーは小房に分けて柔らかめにゆでる。牛乳とともにミキサーにかける。
- ②白玉粉とスロッコリーペーストをだんごに丸める。だんごをゆでる。浮き上がったら冷水に取り、ザルにあげておく。
- ③鶏肉は小さめに切る。大根、人参は皮をむいていちよう切りにする。こんにゃくは短冊に切る。ごぼうはさがきに水にさらしておく。しめじは石づきをとって小分けする。油揚げは油抜きして小さく切る。青ねぎは小口切りにする。
- ④だし汁を煮立て、鶏肉、ごぼう、人参、大根、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤野菜が軟らかくなったら、しめじ、油揚げを入れる。
- ⑥調味料を加えて一煮立ちしたら、団子を入れて軽く火を通す。
- ⑦器に入れ、小口切りにした青ねぎを散らす。

※当日の3品のうちスロッコリーだんご汁の調理方法をご紹介します。残り2品は、町ホームページに掲載していますので、ぜひご家庭でもお試しください。(町ホームページから「じげの味くらべ」で検索)

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(塩分)
196kcal	7.8g	5.0g	28.8g	378mg	1.0g