

地産地消

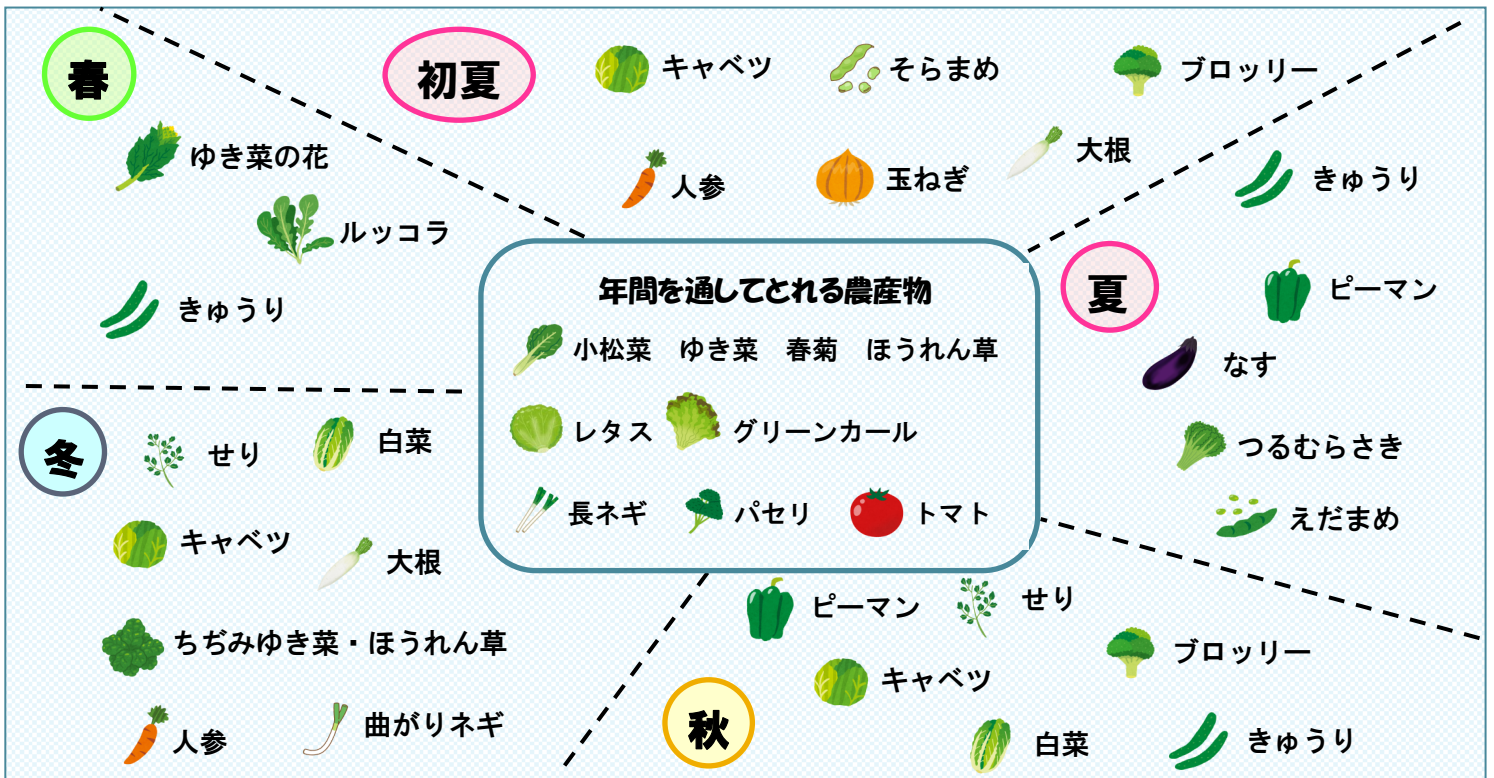


～仙台でとれる農産物を使って作ってみよう～

地元で作った農産物は、鮮度が良いのでおいしくて栄養も豊富です。そして地元の農産物を地元で消費する「地産地消」は食べた人だけでなく、地元の農業も元気にします。

今回は仙台の農産物を使ったレシピを紹介します。

仙台の四季の農産物



参考 仙台市経済局農林部農政企画課発行 仙台の地産地消ガイドブック

キャベツのナムル

キャベツの主な産地は六郷です。

作り方

《1人分当たり》
エネルギー 84kcal
食塩相当量 0.7g

◇ 材料 (4人分) ◇

キャベツ	1/4個(250g)
塩昆布	大さじ1
干し桜えび	大さじ1
A	塩 小さじ1/4
	ゴマ油 大さじ1/2
	おろしにんにく 少々

- ①キャベツは芯の固い所を切り分け、芯をうすくスライスする。残りのキャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ②①を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで加熱する。(600Wで約4分)
加熱後ラップを外して粗熱をとり、冷めたら手で絞り水気を除く。
- ③②に塩昆布・干し桜えびとAを入れて和える。



裏面のレシピもご覧下さい

なすとピーマンのチーズ焼き

◇ 材料 (2人分) ◇

なす	2本
ピーマン	1個
スライスチーズ	2枚
サラダ油	大さじ1
A { しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方

- ① なすはへたを取り、斜めに4等分になるようにスライスする。ピーマンはへたと種を除き、たてに8等分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ③ ②の火を止め、Aの調味料を加え、なす・ピーマンにからめる。なす・ピーマンを2個ずつまとめスライスチーズ1/2枚をそれぞれ乗せる。
- ④ ③に蓋をして弱火にかけ、スライスチーズがとろけたら火を止める。

《1人分当たり》

エネルギー 130kcal
食塩相当量 0.8g

なすは六郷・高砂が主な産地です。なすのへたは黒く、トゲが痛いくらいに張っているものが新鮮です。本体はハリがあり、はね返るような弾力のあるものを選びましょう。

いそどり野菜とベーコンのスープ

◇ 材料 (2人分) ◇

レタス	2枚 (60g)
トマト	1/2個
ブロッコリー	2房
ベーコン (スライス)	1枚
A { 顆粒洋風だし	小さじ1
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはへたをとり、2cm角に切る。ブロッコリーは食べやすく小さく切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にAと②を入れて煮立て、①を加えてひと煮立ちさせる。塩・こしょうで味を調える。

《1人分当たり》

エネルギー 60kcal
食塩相当量 1.3g

ベーコンの代わりにウィンナーや鶏肉を入れてもおいしいです。他にも仕上げに溶き卵を入れて、ふわふわの卵スープにするのもおすすめです。

レタスは主に六郷で生産されています。レタスは葉先がピンとしていて、全体的に張りがあり、みずみずしいものが新鮮です。半分にカットされているものは、芯の高さが低いものを選びましょう。ブロッコリーは六郷・中田・長町が主な産地です。新鮮なブロッコリーはつぼみがしまって緑色が濃く、中央部分がドーム型に盛り上がった、重みがあるものがおいしいです。

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアップ! *

~みんなでおいしく楽しく食べよう~

過去のレシピはこちらを
ご覧ください
(仙台市ホームページ)



仙台市若林区保健福祉センター