

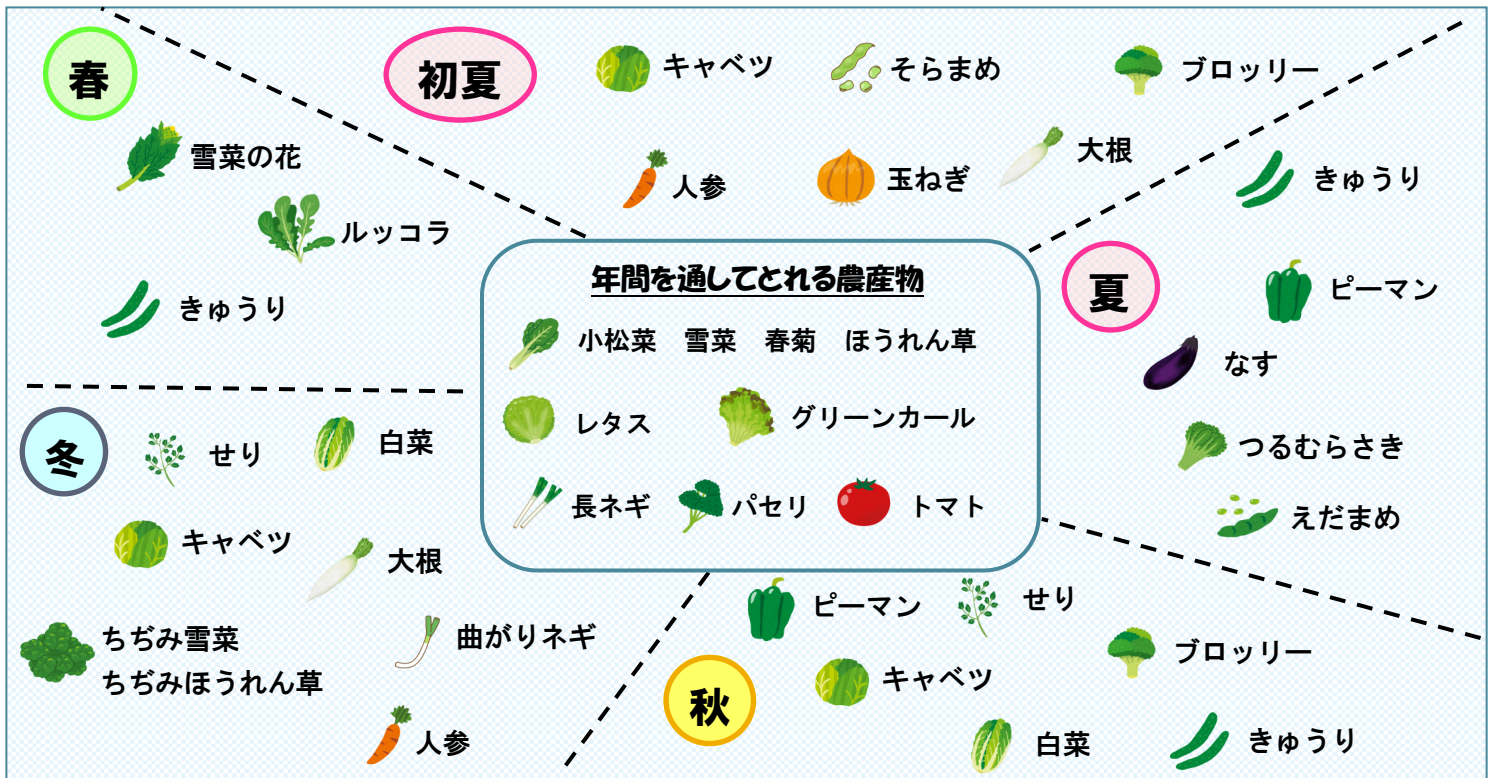
地産地消

～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。

今回は仙台で採れる野菜を使ったレシピをご紹介します。

【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

雪菜の主な産地は
「六郷」です

雪菜のんにんにく炒め

《1人分当たり》
エネルギー 66kcal
食塩相当量 0.9g

◇ 材料 (2人分) ◇

雪菜	1/2束
しめじ	1/2株
スライスベーコン	4枚
にんにく	1かけ
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①雪菜はよく洗い、根元を切り落とし、3cm長さに切る。しめじは食べやすい大きさに手でほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。にんにくの香りが出てきたら、ベーコン、しめじ、雪菜を加えて炒める。
- ③しめじと雪菜がしんなりしたら、しょうゆを加えてさっと炒め合わせる。

★一口メモ★



雪菜は小松菜とタアサイを交配したもので、寒さに当てることで甘みが増す特徴があります。この雪菜の特徴を生かし、成長した雪菜を5度以下の気温の中で10日間以上栽培したものを「ちぢみ雪菜」といいます。ちぢみ雪菜の主な産地は「六郷・中田・高砂・七郷」です。

☆裏面のレシピもご覧下さい

白菜の主な産地は
「六郷」です



白菜の豆乳みそ汁

《1人分当たり》
エネルギー 157kcal
食塩相当量 1.8g

◇ 材料 (2人分) ◇

白菜	大2枚 (200g)
人参	中1/4本
まいたけ	1/3株
油揚げ	1/2枚 (30g)
豆乳 (無調整)	200ml
A { 水	300ml
{ 顆粒和風だし	小さじ1
{ みそ	大さじ1

作り方

- ①白菜は1cm幅に切る。人参は皮をむき1cm幅の短冊切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②油揚げをザルにのせて熱湯を両面に回しかけ油抜きする。水気を切ったら横半分に切り、1cm幅の短冊切りにする。
- ③鍋にAと人参を入れ、ふたをして火にかける。沸騰したら白菜、まいたけ、油揚げを加えて弱火で煮る。野菜がやわらかくなったら火を止めてみそを溶く。豆乳を加えて再び加熱し、沸騰直前で火を止める。

白菜の選び方

- ★持った時にずっしりと重く、葉先まで密に巻かれている。
- ★葉の色がきれいなうす緑でシャキツとしており、外葉がついている。ただし、外葉が黄ばんでいるものは避ける。
- ★カット白菜であれば、断面が乾燥しておらず、平らなもの。中心部分の葉が黄色いもの。(断面が膨らんでいるものはカットしてから時間が経っている)

💡豆乳を加えた後、沸騰させると豆乳が分離するので、煮立たせないように弱火でゆっくり加熱しましょう。

大根の主な産地は
「六郷」です

大根のカニマヨサラダ

《1人分当たり》
エネルギー 155kcal
食塩相当量 1.5g

◇ 材料 (2人分) ◇

大根	5~6cm (200g)
塩 (塩もみ用)	適量
水菜	1株 (20g)
かに風味かまぼこ	2本
マヨネーズ	大さじ2

作り方

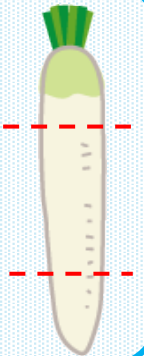
- ①大根は皮をむいてせん切りにし、塩でもむ。5分程おき、しんなりしたら水分をしっかりしぼる。
- ②水菜は5cm長さに切る。かに風味かまぼこは手で細くさく。
- ③ボウルに①と②を入れて、マヨネーズで和える。

大根の選び方

- ★表面にハリとツヤがあるもの
- ★ずっしりと重さを感じるもの
- ★ひげ根が少ないもの
- ★葉が付いているものは、葉がみずみずしく、色が鮮やかなもの

大根の部位別特徴とおすすめの調理法

- 上部……甘みが強く、かたい。大根おろし、サラダ、浅漬けなど生で食べるのがおすすめ。
- 中間部……みずみずしく、甘みと辛みのバランスがよい。サラダ、なますなど生で食べる他、ふろふき大根やおでんなど煮物調理もおすすめ。
- 下部……辛みが強く、すじが多い。炒め物や汁物などがおすすめ。



仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアツ! *

~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から
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