

**時短・保存がテーマのアイデア料理**  
**たけはら食育未来会議メンバーの家庭料理**

**はやと瓜の福神漬け**

**【材料】**  
 はやと瓜 2kg (皮をむいた分量)  
 大根やかぶでもよい。

**【調味料】**  
 さとう 400g / 酢 1カップ / しょうゆ 2カップ / しょうがが1かけ (細切り) / 切り昆布適量 / 鷹の爪 2本 (種を除く)

**【作り方】**  
 ① はやと瓜はきれいに皮をむき、薄切りにする。  
 ② 調味料を少し大きめの鍋に入れて煮立てる。  
 ③ 煮立ったら火を消し、素早く①を移し入れて箸で混ぜて味をなじませる (2~3分)。  
 ④ はやと瓜がしんなりしたら、液ごとザルでこし、それぞれ冷ます (30分程度)。  
 ⑤ ②③④の作業を 2~3 回繰り返す。  
 冷蔵庫で約 2 週間保存可能。  
 ※ 残った調味液は酢を加え、こんにゃくを煮る時などに使う。

**変わり田づくり**

**【材料】**  
 かえりいりこ 100g / 塩昆布 50g / 花かつお 50g / 白ごま 50g

**【調味料】**  
 みりん・酢・しょうゆ各 1/4 カップ  
 さとう 1/2 カップ

**【作り方】**  
 ① かえりいりこは、軽く炒る。  
 ② 調味料をよく混ぜ合わせておく。  
 ③ ボールにかえりいりこ・塩昆布・調味料を入れる。最後に花かつおを入れ、汁気を吸わせる。  
 ④ 仕上げに白ごまを入れる。

竹原の食材再発見や様々な料理法研究等の活動のなかからできた、いくつかのレシピをご紹介します。



**炊飯器酒かす入りケーキ**

**【材料】**  
 たまご 2個 / さとう 60g / 酒かす 120g / 水 140g / はちみつ 7g (大さじ1) / 酒 30g (大さじ2) / ホットケーキミックス 200g / パター 60g

**【作り方】**  
 ① ボウルにたまごを割ってほぐし、さとうを加え泡だて器で混ぜる。  
 ② 酒かすは水と合わせて混ぜておく。  
 ③ はちみつも酒を入れてよく混ぜる。  
 ④ ホットケーキミックスはふるっておく。  
 ⑤ パターは 30 秒程度レンジにかけて溶かす。  
 ⑥ 炊飯釜にバターを塗っておく。  
 ⑦ ①~⑤を混ぜた生地を炊飯釜に入れ、空気を抜き、炊飯スイッチを入れる。スイッチが切れたら、竹串をさして中に火が通ったか確認する。まだの場合は、再度スイッチを入れる。  
 ⑧ 取り出して冷ます。

**無理なくおいしくめざせ元塩生活**

「塩分」は体に必要な物ですが、とりすぎると病気の発症原因になります。健康(元気)のために、塩分のとりすぎには注意が必要です。薄味でも美味しく食べられるよう工夫しましょう。



**★我が家の元塩ひと工夫を紹介します**

- 食パンに塗るバターを有塩ではなく無塩バターにする。
- かけ醤油の代わりに「だし醤油」や「ポン酢醤油」にする。
- 香辛料を使って調理し、塩の分量を減らす。
- 食卓にしょうゆやソースなどの調味料を置かない。
- 麺類のスープや汁は全部飲まない。
- みそ汁は具だくさんにして、汁の量を減らす。

**食は命の源**

瀬戸内の恵まれた食が織りなす、健全な体と豊かな心  
 ~竹原市食育推進行動計画の目指す姿  
 竹原には海のもの山のもの四季折々のおいしい食材がいっぱいです。将来を担う子どもたちも、築いてきてくれた高齢者の皆さんも、おいしい竹原の食材を食べて、ますます元気になりますよ!!  
 みんなで食べるとさらにおいしくなりますよ!!

**高齢者の低栄養予防に食べて欲しい食品 10 品目**

「さあにぎやかにいたたく」と覚えましょう。

● 赤色のグループの食品・おもにからだをつくる  
 ● 黄色のグループの食品・おもにエネルギーのもとになる  
 ● 緑色のグループの食品・おもに体の調子を整える

「さあにぎやかにいたたく」を合い言葉に、1日に7品目以上の食品を食べると、元気で活力のある生活が維持できます。

**災害時に役立つポリ袋料理**

災害時などに炊飯器を使わずポリ袋でご飯が炊けます。水がないときは市販のお茶やジュースでも変わりごはんが作れます。

**ポリ袋料理の注意**

洗ってないお米 1カップと、水 1カップをポリ袋に入れて

食品用ポリ袋

空気を抜いて袋をむすぶ

袋の上をしっかりと結び

沸騰したお湯で 30分茹でます

少し蒸らしたらできあがりです

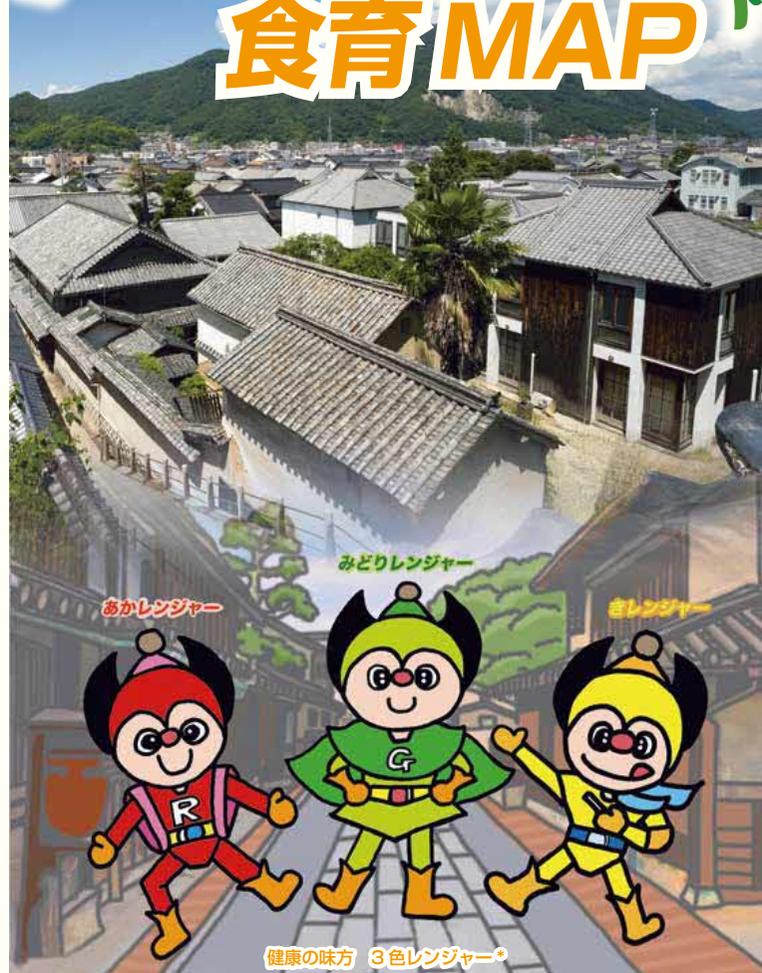
1袋に入れる量は1~2人分!!

アヒルホイルのフックンゴートに穴を2つ開けて、袋を破れないように

高圧ポリ袋は「高圧」の文字があるものを使用してください (裏の原料をcheck!)

高圧ポリ袋

協力 竹原市共同募金委員会



たけはら食育未来会議は、市民・地域・関係団体・行政などが参画したネットワーク型の組織で、竹原らしい食育活動を進めています。「たけはら食育MAP」は健康な食事と運動、地域食材の理解、もしもの時の知恵など「たけはら食育未来会議」の活動を網羅したリーフレットです。郷土や地域の食に一層の愛着を深めていただければ幸いです。

※ 3色レンジャー…食べ物の動きを赤・黄・緑のマスコットにした、「竹原の食育キャラクター」です。



発行：たけはら食育未来会議  
 令和2年3月