

6月は食育基本法が成立した月です。そのため、6月を食育月間と定め、食育推進を重点的に図ることとしています。

昨年度、竹原市第2次食育推進行動計画がスタートし、47名のたけはら食育未来会議のメンバー一人ひとりが、「こんなことがしたい」「やってみよう」と意見を出し合い、たくさんの取組みをすることができました。その中から、市制施行60周年「未来に引き継ぎたい料理」コンテストで、優秀賞に輝いた地場産物を使用したオリジナル料理を紹介します。(その他のメニューもホームページで紹介しています)

材料(2人分)	
食品名	分量
ごはん	250 グラム
塩	小さじ1/3
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1
ゆでたけのこ	1/4個
塩	少々
こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
卵	2個
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
牛肉	200 グラム
ママレード	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
焼きのり	2枚

優秀賞 夜船真大さん
(当時忠海中学校第3学年)

「竹原かぐや巻き」



砂糖の代わりにアラハタのジャムを入れることによってつやとコクが出ます。



作り方

- ①炊いたごはんを調味料を混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、薄く切ったたけのこに塩・こしょう・ガーリックパウダーをふり、両面を焼く。
- ③卵を割ってほぐし、砂糖と片栗粉を入れてよく混ぜ、薄焼きたまごを作る。
- ④うす切りの牛肉を炒め、調味料をからめる。
- ⑤焼きのりに薄焼きたまごを重ね、①のごはんと②と④をのせて、手巻き風にまく。

優秀賞 高橋哲矢さん
(当時竹原西小学校第6学年)

「竹じゃが巻き」



春巻きの形が竹の節に似ていたので竹原の特産物であるたけのことじゃがいもを入れて手軽に食べられるように工夫しました。

材料(4人分)	
食品名	分量
ゆでたけのこ	40 グラム
ピーマン	40 グラム
じゃがいも	60 グラム
ベーコン	30 グラム
油	小さじ1
スライスチーズ	3枚
春巻きの皮	6枚
小麦粉	40 グラム
水	大さじ2
揚げ油	適量

作り方

- ①フライパンに油をひき、せん切りにしたゆでたけのこ、ピーマン、じゃがいも、ベーコンを炒め、皿にとって冷ます。
- ②半分にした春巻きの皮に、スライスチーズ1/4と①をのせる。
- ④水溶き小麦粉を継ぎ目にぬり、のり巻きのように巻く。
- ⑤160℃の油で、きつね色になるまで揚げる。