

地産地消料理



ご飯

【材料】 4人分
米 1.5合



鶏肉のきのこ南蛮ソースがけ

【材料】 4人分
鶏もも肉(皮つき) 1枚(280g)
酒 大さじ1
黒こしょう 少々
しめじ★ 60g
えのきたけ 40g
生しいたけ★ 2枚
マッシュルーム(水煮) 2個
にんじん★ 40g
えだまめ(冷凍) 20g
顆粒中華だし 小さじ2
水 160ml
【A】
砂糖 小さじ1弱
しょうゆ 小さじ2
酢 大さじ1
ごま油 小さじ1
【B】
片栗粉 小さじ2
水 小さじ4

※テフロン加工がないフライパンを使用する場合は、こげつく可能性があるため、油をひいてから加熱してください。

料理名/栄養価(1人分)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
ごはん	192	3.4	0.5	0.0
鶏肉ときのこ南蛮ソースがけ	180	13.7	11.5	1.1
柿と大根のサラダ	51	0.8	2.7	0.3
地元野菜の根菜汁	51	2.8	2.4	0.7
さつまいもとりんごの蒸しパン	75	1.2	0.6	0.1
合計	549	21.9	17.7	2.2

地産地消とは、国内の地域で生産させた農林水産物を、その生産された地域内において消費することをいいます。地産地消により、食育の推進、食料需給率の向上や、環境への負荷の低減等につながります。



〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は、フォークで両面穴をあけ、酒をふり、黒こしょうで下味をつける。
- ② しめじは、石づきを取りほぐし、えのきも石づきを除いて半分に切っておく。生しいたけとマッシュルームは、薄切りにする。にんじんは、長さ3～4cmの千切りにする。
- ③ えだまめは、さやから外しておく。
- ④ ①の皮目を下にし、フライパンで強火で焼き、焼き色がついたらひっくり返し、中火にする。肉の中心部にまで火が通ったら(菜箸で刺し、透明の肉汁が出ることを確認)、火からおろし、人数分に切り分け皿に盛り付ける。
- ⑤ 鍋に水と顆粒中華だし、②を入れ火にかける。食材に火が通ったら【A】を入れ煮る。その後、③を入れ、ごま油で香りづけをする。
- ⑥ ⑤の火を止め、【B】の水で溶いた片栗粉を注ぎ入れ、再度、火にかけ、とろみがついたら火を止める。
- ⑦ ④の上から⑥をかける。

★
三重県は、南北に長く、温暖な気候や変化に富んだ海域に恵まれており、多種多様な農林水産物が生産されています。★印の食材は、秋や冬頃に県内で収穫されます。ぜひ、地元の味をご賞味ください。

柿と大根のサラダ



【材料】 4人分
柿★ 1/2個(100g程度)
大根★ 160g
水菜★ 40g
【C】
粒マスタード 大さじ1
レモン汁 大さじ1
塩 1つまみ
オリーブ油 小さじ2

地元野菜の根菜汁

【材料】 4人分
白菜★ 100g
里芋★ 35g
にんじん★ 40g
ごぼう 25g
油あげ 30g
みそ 大さじ1
かつおだし汁 560ml



さつまいもとりんごの蒸しパン

【材料】 4人分
さつまいも★ 25g
りんご 40g
砂糖(まぶす用) 3g
【D】
米粉★ 50g
ベーキングパウダー 3g
砂糖 5g
牛乳 50ml
厚手アルミカップ(8号) 4個

※火の通りを確認するため、竹串を1本準備してください。

令和6年11月 明和町食生活改善推進協議会

〈作り方〉

- ① 柿は皮をむき、千切りにする。
- ② 大根は皮をむき、3～4cm程度の千切りにし、たっぷりの水にさらす。水菜は根本を落とし、3cm程度に切る。
- ③ ボウルに【C】を混ぜ合わせ、次にオリーブ油を注ぎ、さらに混ぜ合わせる。
- ④ ①と水を切った大根、水菜を混ぜ合わせ、次に③を全体になじむように混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

〈作り方〉

- ① 白菜は、1cm幅程度の食べやすい大きさに切る。里芋は、皮をむいて5～6mmの厚さの輪切りにする。にんじんは、皮をむき、いちょう切りにする。
- ② ごぼうは、包丁の背で表面を軽くこそぎ、斜め薄切りにし、水にさらし、あく抜きをしておく。
- ③ 油あげは熱湯で油抜きをし、短冊に切る。
- ④ 鍋にかつおだし汁、①、②、③を入れ火にかけ、具材に火が通ったら、火を止め、みそを溶き入れ、器に盛り付ける。

〈作り方〉

- ① さつまいもは皮のまま1cm角に切り、水にさらす。その後、水気を切り、皿に並べ、ラップをし、電子レンジで、500W1分程度加熱する。
- ② 皮をむいたりんごも、1cm角に切り、砂糖(まぶす用)を全体にまぶし、ラップをし、電子レンジで500W1分程度加熱する。
- ③ ボウルに【D】を混ぜ合わせ、牛乳を注ぎ、混ぜ合わせ、さらに②を入れる。
- ④ アルミカップに③を人数分に分け、①を上から散らす。
- ⑤ ④を蒸し器で強火で10～15分程度蒸し、竹串をさし、生地がついてこなくなったら出来上がり。