

～健やかで 素敵な食卓を～ 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

土地のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材 「さといも・大根・いんげん」

おくずかけ～村田町風～

【材料（4人分）】

さといも 80g

大根 60g

にんじん 40g

いんげん 20g

ごぼう 40g

花麩 お好みで

醤油 大さじ1と1/2

食塩 小さじ1/2

かつお節 15g

（ほんだしを使用する場合小さじ1/2）

片栗粉 小さじ2 ※水で溶いておく

水 600cc

【レシピ】

- ① さといもは4等分、にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはさがきにする。いんげんはななめ切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節を入れて火を止める。かつお節が沈むまで1～2分ほどおき、キッチンペーパーを敷いたざるでこす。
- ③ ②のだし汁にごぼう、にんじん、だいこん、さといもを入れて煮る。
- ④ いんげんは別の鍋でさっとゆでてとっておく。
- ⑤ ③の具材がやわらかくなったら花麩、調味料A、④のいんげん（半分）、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥ お椀によそったら、仕上げにいんげん（残り半分）をのせる。

～保健推進員おすすめポイント～

具材をしっかりと煮ることで、全体の味に統一感が生まれ、うま味がでておいしくなります。とろみがついているので食べやすく、小さな子どもから高齢者まで幅広い年代におすすめの料理です。いんげんは煮込むと色が悪くなるので、別にゆでてとっておくとよいでしょう。カラフルな豆麩や花麩などを使うとより華やかになります。だしも一からとるとうま味がより一層際立ち、おいしくなります。

右／田山和子さん

左／佐藤るみ子さん



【ヘルシー食材で肥満予防！】

おくずかけに入れる食材は地域や家庭によって様々です。今回は村田町でよくとれるさといも、大根、いんげんを使用した村田町風のおくずかけのレシピとなっています。動物性食品を使わずに作る精進料理のおくずかけは仙南地方の郷土料理として長年多くの人に親しまれてきました。野菜などのヘルシーな食材を使っているので脂質が少なく、肥満予防にも効果的です。

お問い合わせ先

村田町保健センター 電話 83-2312

