

けんぞうキッチン 18

《境港市》編



ココロもカラダも
ほっかほか！
旬のベニズワイガニと
白ねぎのあったかスープ

まだまだ厳しい寒さが続くこの季節。寒さを乗り切るためには、温かいものが一番！
今回のけんぞうキッチン、境港市の渡辺一佐子主任が紹介して下さる、ベニズワイガニと白ねぎを使った、あったかスープです。

【わが町の栄養士さん】



境港市 子育て支援課
渡辺 一佐子 主任

- ・好きな食べ物：のどぐろ、食べる豆乳
- ・趣味：庭いじり、ソフトバレー



- ・事業紹介：境港でとれる食材をテーマに行っているさまざまな体験型食育集会（カニ・マグロ・かまぼこ・とうふ集会等）と調理実習

境港でとれる食材に関わっている方（漁業者、荷受け、仲買人、飲食店等）から食材（マグロやベニズワイガニ等）の捕まえ方、エサのこと、漁のことなどについて、保育園児・幼稚園児へ伝えてもらっています。夏休みには、食生活改善推進員さんが小学生を対象とした『子どもクッキング』で境港産の食材を使った調理実習を行っています。

境港産の食材の魅力、そのようなおいしいものが食べられる境港への郷土愛を育むきっかけ、さまざまな体験の中で親子間での食の話題が弾み、よりよい親子関係を築ききっかけづくりとして行っています。



カニ集会の様子



おいしそうにカニを食べる園児

・紹介するレシピのPR:

境漁港が水揚げ日本一を誇る“ベニズワイガニ”と弓ヶ浜半島の砂地で栽培された“白ねぎ”を使って、さらには生姜汁もプラスしたスープです。スープを飲んで、身体を温めて元気に過ごしてほしいとの願いから、『元気スープ』としています。このメニューは保育所給食でも提供しており、子どもたちは、カニにかじりついて、一生懸命自力でカニの身を取り出して食べています。カニの身が出てきた瞬間には…『やった～！できた～！』と誇らしげな表情を見せてくれます。

レシピ⑱

ベニズワイガニと

白ねぎの元気スープ



エネルギー
49kcal

栄養価 (1人分)

脂 質 : 1.6g たんぱく質 : 5.1g
食塩相当量 : 0.9g 炭水化物 : 3.1g

材料 (4人分)

ベニズワイガニ (生) … 1/2杯
大根…………… 120g
白ねぎ…………… 50g
豆腐…………… 120g
水…………… 500ml
しょうゆ…………… 小さじ1
酒…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ2/3
片栗粉…………… 小さじ1/2
水…………… 小さじ1/2
生姜汁…………… 少々
ごま油…………… 少々

<調理方法>

- ①大根は、いちょう切り。白ねぎは、厚めの小口切り。豆腐は、さいの目切り。ベニズワイガニの足は関節で折り、食べやすくする。
- ②鍋に水、大根、ベニズワイガニを入れて15分くらい煮る。途中、アクは取っておく。
- ③白ねぎも加え、しょうゆ、酒、塩で味を整えてから、豆腐も加え、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ④最後に、生姜汁とごま油を加えて風味をつけてできあがり。

〈けんぞうPoint〉

カニは煮すぎると、
うま味がぬけてしまうから、
注意が必要だゾウ!



【一ロメモ】

カニは、高タンパクで低脂肪なヘルシー食材、糖質や脂質の代謝を良くするビタミンB1、B2、ナイアシンも豊富なため、おいしいうえに太りにくいという点が魅力です。さらに、肝機能を強化するとともに、血中のコレステロールを抑え、また眼精疲労にも効果があるタウリンも豊富に含まれています。



((((((((

