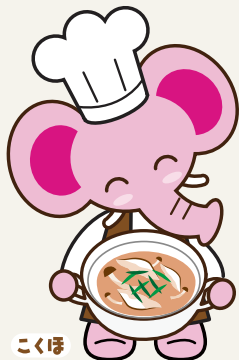


けんぞうキッチン 25

《鳥取市》編

鳥取県国民健康保険
マスコットキャラクター「けんぞうくん」



朝晩の風の冷たさ、木々の紅葉、ふと空を見上げるといわし雲…そして、なんだか最近ごはんがおいしいな…。色々な秋がありますが、このコーナーにふさわしく、秋と言ったらやはり食欲の秋ですね。

けんぞうキッチン 25 回目は、鳥取市の 山下 かよ子 主任に「きのことしょうがのスープ」を紹介していただきます。

今回のレシピに登場するしょうがは、鳥取市気高町が鳥取県内随一の生産地。特に「日光生姜」「瑞穂生姜」は特産品となっていて、辛味や香りが強く、生産量の少ない希少なしょうがとして知られています。

しょうがは血行をよくし、脂肪や糖の代謝を促進してくれるとのこと。今秋はしょうがの効能に期待して、体重計を横目にみつ秋の味覚を堪能しましょう。

【わが町の栄養士さん】



鳥取市中央保健センター
食育推進係
山下 かよ子 主任

- ・好きな食べ物：お寿司 いちご
- ・趣味：お買い物
- ・おすすめの事業：「食育教室」

乳児から就園前までの親子を対象とした、見る・聞く・触る・匂う・食べるなどを取り入れた、五感を育てる食育体験の教室です。

透明なガラス鍋でご飯を炊き、炊き上がるまでの様子を観察したり、パチパチとおこげの出来る音に耳を澄ましたり、だしの匂いやうま味の効いた具たくさんのおみそ汁とおにぎりを食べながら、親子で楽しい体験をしていただいています。

レシピ②⑤

きのことしょうがのスープ



エネルギー
15kcal

栄養価 (1人分)

脂 質：0.2g たんぱく質：1.6g
塩 分：0.6g

《調理方法》

- ①しめじとえのき茸は石づきをとり、ほぐしておく。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
- ②しょうが、青じそはせん切りにしておく。
- ③水と鶏がらスープの素、しょうがを入れ沸騰したら、①を加える。
- ④きのこに火が通ったらオイスターソース、塩、こしょうで味を整え、最後に酢を加える。
- ⑤器に盛り付け、青じそをのせる。

材料 (4人分)

しめじ・・・・・・・・・・80g
えのき茸・・・・・・・・・・80g
しいたけ・・・・・・・・・・40g
しょうが・・・・・・・・・・15g
水・・・・・・・・・・4 カップ
鶏がらスープの素・・小さじ 2 弱
オイスターソース・・小さじ 2
塩・・・・・・・・・・小さじ 1/4
こしょう・・・・・・・・・・少々
酢・・・・・・・・・・小さじ 2 弱
青じそ・・・・・・・・・・2 枚

けんぞう Point

しょうがの産地、気高町では毎年、
しょうがと温泉と
健康をテーマにしたイベント
『しょうがほかにほかフェスタ』を
開催しているゾウ。
ぜひ一度、参加するんだゾウ。



● [一口メモ] -----

しょうがは薬味のイメージが強いですが、甘辛く煮て佃煮にしたり、せん切りやみじん切りにして混ぜご飯の具材にするのもオススメです。

