

特産の五穀米を活用して！  
五穀米とアサリのリゾット

ぽかぽか陽気に入心を弾ませる季節となりました。  
けんぞうキッチン第35回は、南部町にある清水井の湧水を使って栽培された特産の五穀米を使ったレシピを村上康恵管理栄養士から紹介いただきます。

今回紹介いただくレシピは「五穀米とアサリのリゾット」です。五穀米は、豊富なビタミンを含み、栄養バランスに優れ、美容と健康にも欠かせない栄養素に富んでいます。その五穀米をあさりとトマトを使ったスープで煮込んでいきます。あさりに含まれるコハク酸とトマトに含まれるグルタミン酸の旨味成分を存分に活かしたスープで煮込むことにより旨味の相乗効果を呼び、より美味しくなります。

また、スープにお米ではなくパスタを入れてスープパスタとして朝食にするのもおすすめですので、試してみてはいかがでしょうか？



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」



残りご飯を使う場合は、水加減を半量に減らし、料理時間も短縮できます。スープごとに使う料理におすすめです。

## わが町の栄養士さん

南部町 村上 康恵  
南部町健康福祉課  
管理栄養士

好きな食べ物 焼き芋  
趣味 サウナ  
事業紹介 生活習慣病改善意識向上事業（コツチャレンジ）

町内にあるスポーツクラブに委託している事業。毎日コツコツ「減らそう体重」「増やそう歩数」「3kg減量」の3つのコースがあり、3ヶ月継続して運動や食生活の改善に取り組みます。「3kg減量」コースでは無理なく痩せる為の食事の話や食事記録票による栄養指導を実施しています。日々の健康づくりの意識を広げていきます。



エネルギー  
221kcal

### 調理方法

- アサリは海水程度の塩水（水300mlに対して塩小さじ2）に漬けて冷暗所で砂をはかせ、殻をこすりつけて汚れを落とす。
- 五穀米は40分浸水しておく。
- たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、パセリはみじん切りにする。トマトは1口サイズの乱切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、③のにんにくとたまねぎを炒め、さらに②を加えて炒める。
- ④にAを入れて煮立ったら弱火にして、トマトを加え5分煮てからアサリを加えて水分がなくなるまで煮る。こしょうで味をととのえ、最後にパセリと粉チーズをふりかけ出来上がり。

### 材料(4人分)

アサリ	300g	A	水	500ml
たまねぎ	1/2個		固体スープの素	1個
にんにく	1かけ		トマト	2個
オリーブオイル	大さじ1		五穀米	1合
塩	少々		こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1		パセリ	好みで

### 栄養価(1人分)

●たんぱく質：9.6g	●カルシウム：112mg
●脂 質：5.0g	●食 塩：1.6g
● 鉄：3.6mg	●食物繊維：4.1g

### けんぞう Point

アサリはビタミン、ミネラルが豊富で、貧血予防や疲労回復などの効果があるゾウ。3月中旬から産卵期を迎える初夏にかけて身が詰まり美味しいくなるゾウ。



### ひとつくち メモ

南部町は古事記に「伯耆の国の手間の山本」と記される地で、大国主命の再生神話が残っています。その大国主命を蘇らせたと伝わる「清水井」で育てた古代米を使った五穀米では是非作ってみてください。

