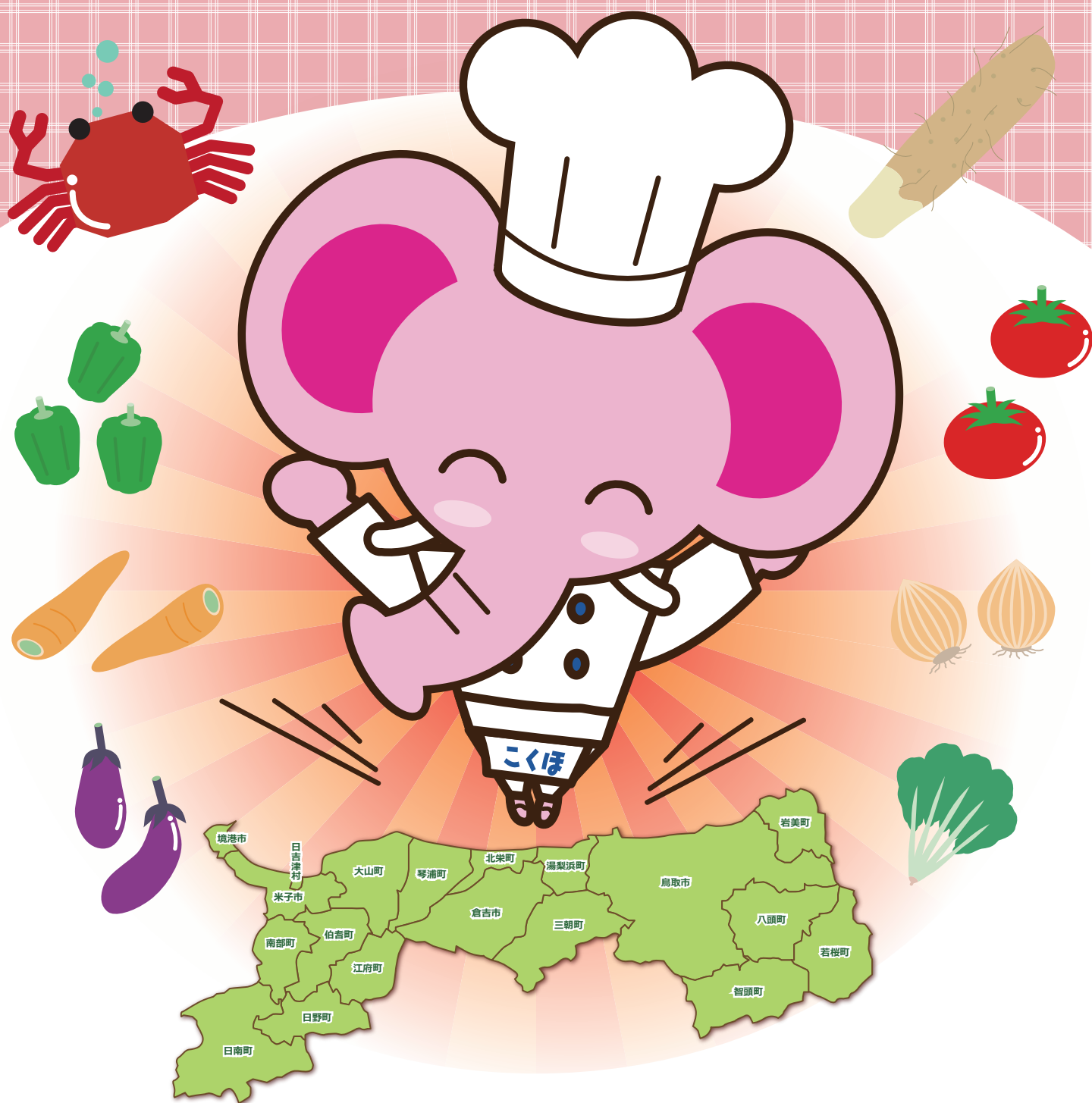


特集号

けんぞう





《けんぞうキッチン特集号の作成に寄せて》

本会の機関誌「鳥取の国保」平成 22 年 10 月号に『けんぞうキッチン』のコーナーが誕生し、早いもので 5 年が経過しました。この『けんぞうキッチン』は毎号、鳥取県内の各市町村の栄養士さんから、健康のためにおすすめしたい自慢の一品、地元食材を使ったこだわりの逸品を紹介していただいております、平成 27 年 4 月号をもって、晴れて一巡することとなりました。

レシピを紹介いただきました栄養士のみなさまには、改めてお礼申し上げます。

この度、これまでの振り返りと記念の意味を込め、鳥取県内 19 市町村のおすすめレシピの集大成といたしまして、『けんぞうキッチン特集号』を作成いたしました。

ここに紹介いただいたレシピは旬の食材や地元の特産品などを活かしながら、いずれも栄養バランス、味付け、彩り、盛り付け方、献立の相性など栄養士さんの工夫があふれたものとなっております。

これらのレシピが家庭での献立の参考となることはもちろん、地元での料理教室などにも活用され、住民の皆様にとって身近で親しみやすい料理として定着し、食習慣や栄養の改善に結びつき、ひいては鳥取県の「健康長寿」につながることを願ってやみません。



現在、『けんぞうキッチン』は 2 巡目となり、引き続き県内の栄養士さんにとっておきのレシピを紹介いただいておりますので、「鳥取の国保」も併せてご覧になっていただけると幸いです。

最後に、皆様の健康とご多幸を祈念いたしまして挨拶とさせていただきます。

おいしいものを食べて健康になるゾウ！

鳥取県国民健康保険団体連合会
事務局長 金涌文男



けんどう ニ ッ チ ン



目次 index

県内市町村の栄養士の方が、
ヘルシーな料理レシピをご紹介します



目南町 秋



ごはん P1

地産地消、目南町産トマトを使用した
とろ〜り卵とトマトの丼

目野町 冬



ごはん P3

万能白ねぎ味噌を使った簡単メニュー
白ねぎ味噌の焼きおにぎり

若桜町 春



ごはん P5

カルシウムアップで骨強く!
切り干し大根の炊き込みご飯

江府町 夏



ごはん P7

暑さにまけない、さわやかご飯で食欲UP
ヨーグルト寿司

北栄町 秋



お汁 P9

長いもは栄養豊富な健康食品。
ネバネバで疲労回復!!
長いもとろろ汁

湯梨浜町 冬



ごはん P11

年末年始 疲れた肝臓に やさしい食事
しじみdeフライパンパエリア

南部町 春



ごはん P13

栄養たっぷり シジメの味。
まいちょ丼

智頭町 夏



おかず P15

消化吸収を高める食事
自然薯なますの生春巻き

倉吉市 秋



おかず P17

ピリ辛が食欲をそえる
薄味を感じさせない一品
鶏肉のソテー薬味あんかけ

米子市 冬



お汁 P19

白ネギパワーで身体がホカホカ温まります
洋風さつま汁

鳥取市 春



おかず P21

お魚を食べて健康 元気な体
かれのいから揚げ
たっぷりねぎソース

八頭町 夏



おかず P23

きのこを食べても元気がいい!暑い夏を乗り切り!!
夏バテに負けない!!
きのこの肉巻きソテー

三朝町 秋



おかず P25

じゃえ!じゃえ!滋養強壮ビタミンB1とラッキョウで
元気アップ 疲れた体に酢(す)ツと効く☆シ
豚肉のラッキョウ南蛮

目吉津村 冬



おかず P27

地産地消で新しい味を発見!
丸ごと日吉津コロッケ

大山町 春



おかず P29

地産地消で子どもでも簡単に美味しく作れる
鯖(さわら)の野菜蒸し

岩美町 夏



ごはん P31

町のイベントでも大好評!!
海岸おこわ

琴浦町 秋



おかず P33

おいしく減塩!厚揚げと甘酢の絶品コラボ!
厚揚げの甘酢炒め

境港市 冬



お汁 P35

ココロもカラダもほっかほっかの旬の
ペニスワイガニと白ねぎのあったかスープ
ペニスワイガニと
白ねぎの元気スープ

伯耆町 春



おかず P37

ごはんが進む!白ねぎとしいたけの肉味噌
しいたけ肉味噌

北栄町 夏



ごはん P39

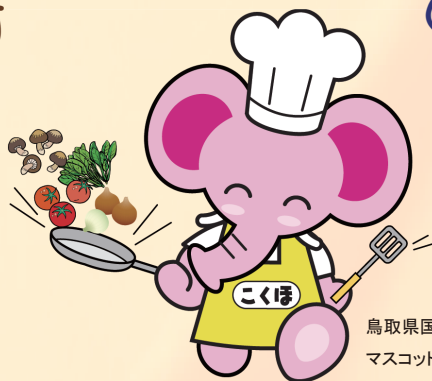
さっぱりした美味しさが暑い季節にピッタリ!
甘酢らっきょうのちらし寿司
らっきょう入りちらし寿司



けんぞうキッチン ①

地産地消、日南町
産トマトを使用した
簡単メニュー

《日南町》編



鳥取県国民健康保険団体連合会
マスコットキャラクター「けんぞうくん」

今回から新たに始まる「けんぞうキッチン」のコーナー。連合会のマスコット「けんぞうくん」が各市町村の栄養士さんと共にとおきのレシピを紹介します。

どれも手軽に作れる上に、味は栄養士さんの保証付きの料理ばかり。毎日の健康にいい食事はかせません。レシピをご紹介頂く素敵な栄養士さんも紹介しておりますので、ぜひご一読下さい。

記念すべき第一回を飾るのは、日南町の山田 恵 栄養士さんです。

トマトと丼。少し意外な気もする組み合わせですが、トマトのさっぱり感が実はご飯との相性ピッタリ♪ということに気付かせてくれる絶品メニューをご紹介します。

【わが町の栄養士さん】



- ・所 属：日南町健康福祉センター
ほほえみの里（福祉保健課）
- ・名前・職名：山田 恵・管理栄養士
- ・好きな食べ物：ごはん（白米）
- ・趣味：簡単お菓子作り
- ・事業紹介：（新生児訪問）

町内で赤ちゃんが生まれると、保健師と栄養士が自宅に訪問しています。お母さんの産後の食事や、これから始まる離乳食の話などをすることで、食事について改めて考えてもらうきっかけにしたいと思います。

・紹介するレシピのPR:

今回の丼は、簡単に作れる上に一杯で1日に摂りたい野菜量350gの約半分が摂れます。働いていたり、子育て中、介護中など、忙しくて毎日の料理にはそんなに時間をかけられないけど栄養はしっかり摂りたいという方にオススメのレシピです。



とろ〜い卵とトマトの丼

日南町のトマトは冷涼な気候と清澄な水に育まれた畑が生んだ芸術品！

真っ赤なその姿はまるで太陽のパワーをそのまま閉じ込めた宝石のよう。一口かじると、まるでフルーツのような甘味が口全体に広がり、やみつきになる美味しさです。

そんなトマトと、とろ〜り卵の相性が抜群な野菜たっぷりのさっぱりした丼を紹介します。



栄養価（1人分）

エネルギー	554kcal	塩 分	3.1g
たん白質	21.0g	カルシウム	175 mg
脂 質	12.0g		

材料（2人分）

☆鶏挽肉	60g	☆卵	2個
☆トマト	中2個	☆しょうゆ	大さじ2
☆玉ねぎ	小1個	☆ 酒	大さじ1
☆しいたけ	2枚	☆みりん	大さじ1
☆小松菜	1/4束	☆ 塩	少々
☆ニラ	1/2束	☆サラダ油	少々
☆三つ葉	少々	☆ごま油（好みで）	少々

<調理方法>

- ① トマトは湯むきし、大きめの角切り
- ② 玉ねぎは薄切り。しいたけは細切り、小松菜、にらは3cmのざく切り。
- ③ 鍋に油をひき、鶏挽肉を入れて炒め、色が変われば玉ねぎを炒める。しんなりしたら、しいたけなど、火の通りにくい順に入れて炒め合わせ、①のトマトを加えてさっと混ぜ合わせる。
- ④ ③にしょうゆ・みりん・酒を入れ。ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④にとき卵を入れ、半熟状になったら火を止める。
- ⑥ 好みでごま油を回し入れ、どんぶりに入れたご飯をかける。
- ⑦ ⑥にざく切りの三つ葉を散らす。



けんぞうPoint

- ・鶏挽肉を炒める際は、こげないように火加減に注意しましょう。
- ・お好みで七味唐辛子をかけて食べても美味しいゾウ。

【一口メモ】

リコピンとは、トマトの赤色の色素のことで、抗酸化作用はベータカロチンの2倍の働きがあるとされています。抗酸化作用とは、ガンや動脈硬化など、様々な生活習慣病の原因となる活性酸素を消去する働きのことを言います。





けんぞうニツチン 2

《日野町》編

万能白ねぎ味噌を
使った簡単メニュー



鳥取県国民健康保険団体連合会
マスコットキャラクター「けんぞうくん」

第2回目となる「けんぞうキッチン」のコーナー。

今回レシピをご紹介いただくのは、日野町の長谷川 遥 栄養士さんです。

メニューは、美味しい日野町産のコメと特製の白ねぎ味噌を使った、

「白ねぎ味噌の焼きおにぎり」



日野町のコメは標高1200mの森林から湧き出るミネラル豊富な山水で育った絶品米。

一般に85を超えれば「極上」と呼ばれるコメの美味しさを示す指標の食味値は、なんと100点満点中90点を越える程。まさに「極上」を超えた「超極上」のおコメです。

頬張った瞬間、ご飯の粒一粒一粒に弾力があるのがわかる。

そのまま2回、3回と噛みしめると口の中に甘みが広がり、鼻先に甘い香りがフワッと抜けていく。そんなコメとネギの出会い……。

シンプルだからこそ素材の旨みが引き立つ。今回はそんな日野町ならではのおにぎりをご紹介します。



【わが町の栄養士さん】



- ・所 属：日 野 町 健 康 福 祉 セ ン タ ー
- ・名 前・職 名：長谷川 遥・管理栄養士
- ・好きな食べ物：さつまいも
- ・趣 味：スポーツ・走ること
- ・事 業 紹 介：食育の日（食育指導）

毎月19日「食育の日」に保育所へ行き、食育担当保育士と一緒に各月のテーマに基づいて指導を行っています。

また、給食室前の掲示板や毎月の食育だよりを使って、保護者への働きかけもしています。食の話題を家庭に持ち帰り、家族で考えるきっかけになればと思っています。

・紹介するレシピのPR:

日野町産米で作ったおにぎりに、白ねぎ味噌をのせて焼きました。白ねぎは日野町でもたくさんつくられており、黒土で育つのでやわらかくて甘いのが特徴です。また、じっくり加熱することで甘味も増し、食べやすくなります。

作り方もとにかく簡単で手軽に食べられる、おやつにもオススメの一品です。



【レシピ②】

白ねぎ味噌の焼きおにぎい



栄養価（1人分）

エネルギー	364kcal	カルシウム	19 mg
たん白質	5.8g	塩 分	1.1g
脂 質	3.9g		

材料（4人分）

（白ねぎ味噌）

☆白ねぎ	80 g
☆えのきたけ	40 g
A	・味噌 30 g
	・砂糖 大さじ 1/2
	・みりん 大さじ 1
	・しょうゆ 小さじ 1/4
	・酒 大さじ 1

☆ごはん 700 g

☆ごま油 小さじ 2

☆ゆずの皮 少々

<調理方法>

- ① 白ねぎは緑の部分までななめ切りにする。
えのきは3 cmに切りほぐす。
- ② フライパンにごま油を熱し①を炒め、
しんなりしたらAをあわせる。
- ③ 弱火で煮つめて水気をとばす。
- ④ 俵型のおにぎりを作り、③を塗る。
- ⑤ ④をオーブントースターで5分程度焼き、
焦げ目をつける。
- ⑥ せん切りにしたゆずの皮を上にはる。

Check Point



けんぞう Point

・白ねぎ味噌は焼きおにぎり以外に、焼き餅、春巻きの具、和え物などにも使えます。
まとめて作っていろいろな料理に活用してみたいゾウ。

【一口メモ】

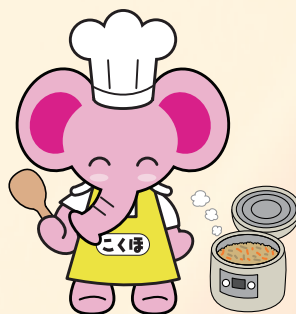
ねぎの「**に**おいの**素アリシン**」には、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、**肩こりや疲労回復に効果**があります。このねぎのにおいは特に白ねぎに多く含まれ、肉や魚の臭みとりや食欲増進に効果があります。また、**イライラ防止や風邪予防、冷え性改善にも効果**があり、寒い季節にはぜひ摂りたい野菜です。





けんぞうニツチン ③

カルシウムアップで
骨強く!



《若桜町》編

鳥取県国民健康保険団体連合会
マスコットキャラクター「けんぞうくん」

第3回目となる「けんぞうキッチン」のコーナー。

今回レシピをご紹介いただくのは、若桜町の山本 タ子 栄養士さんです。

メニューは、保存食なのでいつでも家に常備できる干し大根を使った、

「切り干し大根の炊き込みご飯」



若桜町はみどりと清流のまちとして、その自然豊かな中で、
いろいろな農産物と山菜が豊富に採れる町です。

寒い地域での生活の知恵として、旬の産物を保存することで一
年中食べられるように工夫されています。標高800mの“広留
野高原”や“氷ノ山”のふもと“春米”で作られる夏大根をは
じめとし、大根はよく作られています、中でも切り干し大根は
多くの家庭で保存食として作られています。

そんな切り干し大根と・日本の棚田百選にも選ばれた“春米”
の棚田米を使って、いつもとはちがう料理方法を紹介します。



“春米”の棚田にかかる虹

【わが町の栄養士さん】



- ・所 属：若桜町保健センター
- ・名 前・職 名：山本 タ子・栄養士
- ・好きな食べ物：魚料理
- ・趣 味：DVD 鑑賞

・おすすめの事業：高齢者の料理講習会

年間を通じて5回程度、各集落へ出向き高齢者を
対象に料理講習会を行っています。

元気に過ごすためには毎日の食事が大切だとい
うことを話し、脳を活性化するために、噛むことを意
識した献立を取り入れて調理実習をしています。

この講習会を通して、食べることにあたら
ためて考えるきっかけづくりとなり、高齢者同士が楽
しく交流できる場になればいいと思っています。

・紹介するレシピのPR:

普段は煮物に使うことが多い切り干し大根。若桜町でも自家製の切り干し大根
を作っておられる家庭はたくさんあります。煮物だけではなく、もっと手軽に食
べやすい方法のひとつとして、炊き込みご飯にしてみました。材料を切って、炊
飯器に入れて炊くだけの簡単料理。食物繊維やカルシウムが手軽に摂れるおすす
めの一品です。



【レシピ③】

切り干し大根の炊き込みご飯



栄養価（1人分）

エネルギー	357kcal	脂 質	4.9g
たんぱく質	9.6g	塩 分	1.4g
カルシウム	84 mg		

<調理方法>

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② 切り干し大根は水洗いして汚れをとり、たっぷりの水につける。柔らかくなったら、かたく水気をしぼりざくざく切っておく。
- ③ しいたけは戻して細切りに、人参も細切りにしておく。
- ④ ツナ缶はさっと油をきり、身をほぐしておく。
- ⑤ 青じそは細かく刻んでおく。
- ⑥ 炊飯器にスキムミルクと昆布茶を入れてよくかき混ぜる。
- ⑦ 全ての材料を入れて炊く。炊きあがったら、刻んだ青じそを混ぜ込む。

※青じその代わりに、しょうが・みょうが・小ねぎ、ごまなどをふりかけてもまた違うおいしさが味わえます。旬の香味野菜をどうぞ。



“広留野高原”に広がる夏大根畑



材料（4人分）

☆切り干し大根	30 g
☆ツナ缶	小1缶（90 g前後）
☆干しいたけ	1枚
☆にんじん	40 g
☆昆布茶	小さじ2
☆スキムミルク	大さじ2
☆青じそ	4枚
☆ごはん	2合

Check Point



けんぞうPoint

- ・スキムミルクは白米に入れて炊くと牛乳が苦手な人でも意外と気づかず食べられ、少しずつ摂ることでカルシウムアップにつながるよ。
- ・ツナ缶や昆布茶を使うことで、調味料を少なくして減塩になるゾウ。

【一口メモ】

切り干し大根は太陽の光を浴びることで甘みが増し、同量の生の大根と比べると、カルシウムや鉄分がたくさん含まれています。

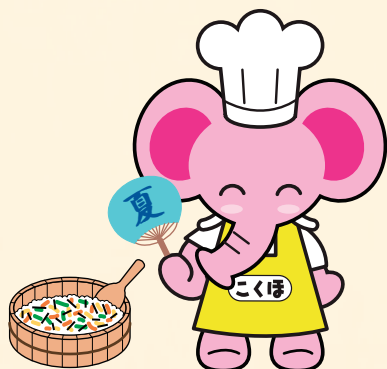
また、食物繊維が多いので、動脈硬化予防や便秘の改善にも。

歯ごたえがあるので、よく噛むことにもなり、脳を刺激したり、食べ過ぎを防ぎます。



けんぞうニツチン 4

《江府町》編



暑さに負けない、
さわやかご飯で食欲UP

季節はすっかり夏に向かい、そろそろ夏バテも心配になる季節かと思います。そんな夏にピッタリのレシピをご紹介いただくのは江府町の加藤 敦子 主幹栄養士さんです。今回、毎日の暑さで食欲がすっかりなくなってしまった方にもおすすめの、さわやかなお寿司を紹介いただきます。

お寿司というと、普通はお酢を使って寿司飯を作りますが、今回はヨーグルトを使って作る寿司飯を紹介します。お米とヨーグルトという異文化な食材の組み合わせがどんな味を生み出すのか。興味のある方はぜひお試しください。

【わが町の栄養士さん】



江府町 福祉保健課
加藤 敦子 主幹栄養士

- ・好きな食べ物：今は米粉料理がマイブームです
- ・趣味：読書・手芸

・おすすめの事業：食による健康づくり

江府町食生活改善推進協議会のみなさんと「食による健康づくり」の取り組みを楽しく進めています。

江府町には現在94人の食生活改善推進員が活動しており、この推進員1人あたりの人口が38人（平成21年3月現在）であり、このたくさんの推進員さん自らが健康づくりに取り組みながら、地域の皆さんの、食による健康づくりを応援しています。

この大きな力に支えられて、栄養士も江府町の皆さんへ「食による健康づくり」を発信活動しています。

・紹介するレシピのPR

暑い夏に向けて、夏ばて予防にさわやかな「ヨーグルト寿司」の献立をご紹介します。

ヨーグルトの入ったお寿司と聞くと、ちょっとびっくり！美味しいの？と心配されると思いますが、実はコレがとても美味しいのです。

ヨーグルトをたくさん使いますが、お寿司からはヨーグルトの味を感じません。

さわやかでまろやかな酸味の寿司飯に仕上がりますので、ぜひ一度チャレンジしてみてください。



レシピ④



ヨーグルト寿司

材料（6人分）

すし飯

☆ごはん	3合
☆プレーンヨーグルト	150g
(A) 酢・砂糖	各大さじ3
塩	8g（大さじ1弱）

具

☆卵	2個
☆ハム	4枚
☆いんげん	80g
☆かいわれ大根	1パック
☆たくあん	20g
☆ツナ（水煮缶）	小1缶
☆紅生姜（千切り）・きざみのり	いりゴマ
	…適宜

エネルギー
351kcal

栄養価（1人分）

たんぱく質	10.0g	脂 質	5.7g
カルシウム	77mg	食塩相当量	1.8g

<調理方法>

- ① 米を洗って、固めの水加減で炊く。
- ② ヨーグルトに（A）を混ぜ、合わせ酢をつくる。
- ③ 炊き上がったご飯に②を混ぜてすし飯にする。
- ④ 卵を薄く焼き、千切りにする。
- ⑤ いんげんは でて千切りに、ハムは千切り、たくあんはみじん切りにする。
- ⑥ かいわれ大根は洗って3cm程度に切る。
- ⑦ ③④⑤⑥、水気を切ったツナを②のすし飯に混ぜる。
- ⑧ ⑦を器に盛り付け、きざみのりと紅生姜を添える。

けんぞうPoint

- ・混ぜる具はお好みで、いろいろ試してみてください。きゅうりや大葉など季節の野菜もお勧めです。
- ・ヨーグルトを使ったすし酢はツンとした酢の味がせず、まろやかなので、小さなお子様にも喜ばれます。

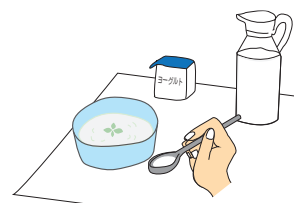
Check Point



【一〇×モ】

ヨーグルトというと腸内環境を整え、便秘改善といったイメージが強いですが、実はヨーグルトの抗酸化作用は、紫外線→メラニン生成→シミの原因という悪循環を抑制することが可能です。

また、乳酸菌には口腔内の細菌を増殖させない働きがあるので、ヨーグルトは歯周病やむし歯の予防にも効果があると言われています。





けんぞうキッチン 5

《北栄町》編



長いものは栄養豊富な健康食品。
ネバネバで疲労回復！！

夏が終わり、秋になると急に涼しくなり、気温や湿度、気圧の変化によって風邪をひいたり、体調を崩してしまっている方も多いかと思います。

今回はそんな“夏バテ”ならぬ“秋バテ”に負けない身体を作るのにオススメな栄養たっぷりの一品を、北栄町の 山中 英子 栄養士に紹介していただきます。

【わが町の栄養士さん】



北栄町 健康推進課
山中 英子 栄養士

- 好きな食べ物：ホワイトソースを使った料理
- 趣味：友人と料理・お茶をすること
陶芸

• おすすめの事業：子育て支援センター クッキング

子育て支援センターで、月に一度お母さん方と調理実習をしています。離乳食や授乳期の食事など、各月のテーマに基づいて料理を作ります。

食生活の基礎となる離乳食や産後の食事などの話をすることで、普段の食生活を見直す機会に、また和気あいあいと楽しめる場になればと思っています。

• 紹介するレシピのPR

北栄町すいか・ながいも健康マラソン大会でも多くのランナーに振舞われる一品です。簡単に作れ、また長いものネバネバが、疲れたり弱った体の回復力を高めてくれます。コンソメ仕立てにしても美味しいです。



レシピ⑤

長いもとろろ汁



エネルギー
67kcal

栄養価（1人分）

たんぱく質 3.8g 食塩相当量 1.0g
脂 質 1.9g

材料（4人分）

☆長いも 200g
☆卵 1個
☆しめじ 40g
☆だし汁 3カップ
☆味噌 30g
☆葱 少々
☆ゆず 少々

Check Point

けんぞうPoint

砂丘長いもは、肌がきれいで、長くまっすぐなのが特徴です。エネルギー量が少ない上に、良質のたんぱく質など栄養満点。とろろや短冊切りだけでなく、お好み焼き、かき揚げなどメニューも豊富です。

<調理方法>

- ① 長いもは皮をむいて酢水につける。しめじは根を除き小房に分けておく。葱は小口切り。柚子はうす皮をむいておく。
- ② 長いもはすりおろし、卵を加えよく混ぜておく。
- ③ だし汁にしめじを加えて一煮立ちしたら、味噌を加え②を入れさっと火を通して、火を切る。
- ④ 汁椀に③を注ぎ、葱と柚子を盛る。

【一口メモ】

やわらかな砂丘地で長いもは伸びのびと成長します。**長いも**は、栄養満点で高級食材としても人気があり、古くから滋養強壯の食材として重宝されております。ねばねば成分である**ムチン**の効用は、タンパク質の代謝を助け、食事の栄養を体内に効率良く吸収させるため、疲れたり、弱った体の回復力を高めてくれます。

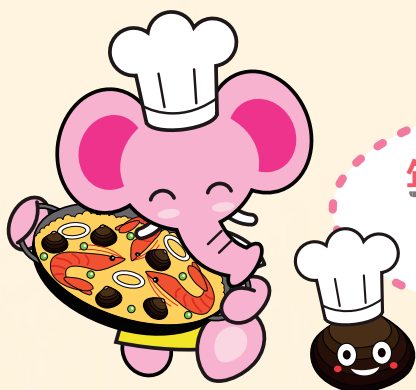
また、「長いも」と「いちよういも」を交配した粘りの強い新しい品種「ねばりっ娘」も登場しています。





けんぞうニツチン 6

《湯梨浜町》編



年末年始 疲れた肝臓に
やさしい食事

年末年始とお酒の席も増え、肝臓がお疲れではありませんか？

シジミに含まれるタウリン、オルニチンは肝機能の低下を回復させてくれます。また、そのほかの栄養素も豊富に含んでおり身もダシも残さずいただきたいところです。

貝類の中でも最も味が良いと言われ、その上栄養も高い優秀食材である“しじみ”をフライパン一つで更に美味しくするレシピを、今回は湯梨浜町の 戸羽 紗央里 栄養士にご紹介いただきます。

【わが町の栄養士さん】



湯梨浜町役場
健康推進課 健康増進係
戸羽 紗央里 管理栄養士

- 好きな食べ物：チキン料理
- 趣味：裁縫、編み物などすること

• おすすめの事業：「食育出前講座」

町内の保育所・幼稚園の乳幼児、またはその保護者の方を対象に行っています。

クッキングや食に関するお話など形態は様々ですが、子どもたちはもちろん、子どもたちを通して大人にとっても食を見直すきっかけとなればと考えています。

• 紹介するレシピのPR

東郷湖のしじみを使って、身近にあるもので作れるようにパエリアをアレンジしました♪



レシピ⑥

しじみ de

フライパンパエリア



エネルギー
378kcal

材料 (4人分)

☆ 米	280g
☆ たまねぎ	80g
☆ にんじん	80g
☆ しじみ	160g
☆ えび	4尾
☆ いか	60g
☆ パプリカ	20g
☆ パセリ	適宜
☆ 水	420ml
☆ 野菜ブイヨン	2個
☆ オリーブオイル	小さじ8
☆ 塩	少々
☆ こしょう	少々

栄養価
(1人分)

たんぱく質	11.9g	脂 質	9.1g
カルシウム	44mg	食塩相当量	1.6g

<調理方法>

- ① 米は洗って、15分ほどざるにあげておく。たまねぎはみじん切り、パプリカは5mm角程度、にんじんはすりおろしておく。えびは皮をむいて背わたを取り、いかは食べやすい大きさに切る。しじみは洗い、人肌程度のぬるま湯に20分程度浸し砂出しをしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でたまねぎを炒め、透き通ってきたら、米を入れて炒める。
- ③ 全体に油がまわり、米が透き通ってきたら、にんじん、えび、いかを入れて少し炒め、しじみを上にのせる。
- ④ ブイヨンを溶かした水をそそぎ、塩、こしょうをふる。
- ⑤ 煮たったら、蓋をして弱火で13～15分くらい炊き、火を止め、パプリカをのせて蒸らす。
- ⑥ しじみは盛り付けにふさわしい程度の量のから付きを残し、あとは身だけとる。お皿に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

けんぞう Point

～しじみのおいしさ UP テクニック～

しじみを手に入れたら、塩水で砂出しをした後、一晩冷凍庫に置いておくと、さらにおいしくなるゾウ。
うま味のもとであるコハク酸という成分が冷凍することでしじみの中の水分が膨張し、細胞組織が壊れやすくなるからなのだ、ぜひ一度試してみるゾウ。



【一口メモ】

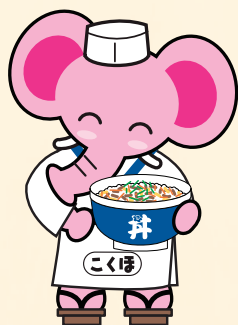
しじみは二日酔い対策だけではなく、昔から重要な漢方薬としても使われるほど健康に良いものです。
鉄分やミネラルも豊富なことから、風邪や感染症の予防に役立ち、がん細胞の撃退にもつながります。
また、タウリンは、血中コレステロール値を低下させたり、食塩が原因となる高血圧を改善するため、脳卒中や心臓病の予防にも役立つなど生活習慣病対策にも欠かせない食品といわれています。





けんぞうニツチン 7

《南部町》編



栄養たっぷり!!

ジゲの味。

今年もたくさん降った雪がようやく解け、待望の春がやって来ました。

今回は南部町の 福間 富美子 栄養士に、特産品であるマコモタケ・和牛・イチジクジャムを使った贅沢な牛丼をご紹介します。

子ども達に大人気のこのメニュー、味付けにはイチジクジャムが使われているのですがイチジクは不老長寿の果物といわれるほど薬効と栄養価の高い果物で、美容や健康にも効果のある大人にもうれしいメニューです。

別々に食べても、もちろん美味しい南部町の特産品達と一緒に食べるとどんな味わいになるのか!! 南部町の雄大な自然を感じられる一品です。

【わが町の栄養士さん】



南部町役場 健康福祉課
福間富美子・栄養士

・好きな食べ物：れんこんを使った料理

・趣味：推理小説

漢字パズルにはまっています。

・おすすめの事業：「いきいきサロン出張講座」

町内のお年寄り対象の「いきいきサロン」に出かけていき、料理講習や健康相談などを行っています。各集落の公民館に集まってお話しや料理をしながら日々の食生活や料理ポイントなどを話します。家に閉じこもりがちなお年寄りのいいの場になればと思います。

・紹介するレシピのPR

全国学校給食週間に合わせて作られた南部町の特産品を使った南部町オリジナルメニューです。「まいちょこ」とは「しょうずに、うまく」という意味の南部町の方言です。ボリュームたっぷりで子供たちに人気の元気モリモリ牛丼です。



レシピ⑦

まいちょこ丼



エネルギー
469kcal

栄養価(1人分) ごはん付き(米70g)

たんぱく質	9.7g	食塩相当量	1.3g
脂質	16.5g		

材料(4人分)

☆印：南部町特産品

☆和牛スライス	120g
たまねぎ	160g
☆マコモタケ	40g
わらび水煮	40g
にんじん	20g
しいたけ	20g
白ねぎ	40g
にんにく	少々
赤ワイン	大さじ1/2
☆いちじくジャム	小さじ2
④ こいくちしょうゆ	大さじ2弱
コチュジャン	大さじ1弱
塩	少々
ごま油	少々
水	80ml

<調理方法>

- ① たまねぎ、しいたけはスライスし、にんじんは短冊切りにする。
マコモタケは半分に割り、斜めにスライスする。
- ② わらび水煮は2cmくらいの長さに切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ なべにごま油とにんにくを入れて熱し、たまねぎ、牛肉、赤ワイン、にんじん、マコモタケを入れて軽く炒める。
- ④ ③に水を入れて中火で煮る。アクはすくい取る。
- ⑤ にんじんが柔らかくなったら、わらび水煮としいたけを入れてさらに煮る。
- ⑥ ⑤に④を加えて調味し、ねぎを入れる。
- ⑦ 熱々のご飯に⑥をかける。

けんぞうPoint

～ジゲで楽しむ南部町～

まいちょこ丼は南部町の特産品の、和牛、マコモタケ、手作りのいちじくジャムを美味しく食べるには・・・と1年をかけて考えられた料理で、現在食べられるのは学校給食のみ。

ぜひ、家で作ってみて南部町の豊かな味わいを楽しんでみて欲しいゾウ。



【一ロメモ】

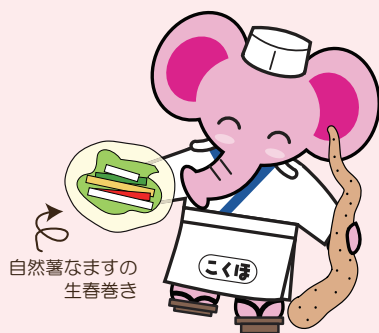
マコモタケはイネ科の多年草で、マコモの若い茎が肥大化した部分がマコモタケです。筍に似たシャキシャキした食感とほのかな甘み特徴で、低カロリーで食物繊維が豊富でダイエットにはもってこいです。中国では高級食材として用いられ、生でも食べられますから、サラダや酢みそ和え、煮物、炊きこみご飯にもいいです。油との相性も良いので、天ぷらや炒め物にもお勧めです。





けんぞうニツチン 8

《智頭町》編



消化吸収を

高める食事

今回は智頭町の 小林 弘子 栄養士に、智頭町の特産品である自然薯を使った生春巻きをご紹介します。

自然薯栽培は、土を深く掘ったり被せたりという作業が多く、畑仕事の中でも重労働で大変な作業と言われており、智頭町でも生産者が年々減少しているようです。

そんな貴重な自然薯を“なます”にすることで、さっぱりとした味わいに。さらに、酢の効果で食欲増進、ミネラルやエネルギー源の補給を助け、疲労物質の蓄積を抑える効果も期待できます。暑い夏を乗り切るための救世主ともいえる一品です。

【わが町の栄養士さん】



智頭町 福祉課 保健センター
小林 弘子・栄養士

- 好きな食べ物：魚料理
- 趣味：ドライブ
- おすすめの事業：「地産地消の料理講習会」

智頭町の特産品や智頭町産の農作物を使用した料理講習会を、農閑期の時期に行っています。

地元で採れた特産品や農作物を町民の皆さんに知っていただけるように、献立は簡単に作れるものを用意し、また、普段とは少し違う調理方法などを取り入れる工夫を行っています。

• 紹介するレシピのPR：自然薯は健康パワーの宝庫！！



レシピ⑧ 自然薯なますの生春巻き



エネルギー
145 kcal

栄養価（1人分）

脂 質：0.3mg たんぱく質： 3g
食塩相当量： 1.1g カルシウム：41mg

材料（4人分）

自然薯	120g
きゅうり	80g
甘酢生姜	40g
黄ピーマン	40g
かにかまぼこ	60g
レタス	80g
ライスペーパー	8枚

酢	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/3

<調理方法>

- ① ＊自然薯は皮をむき、3～4cmの長さに拍子切りにする。
＊きゅうりは、3～4cmの長さに千切りにする。
＊ピーマンは薄切りにして、レンジで1分ほど加熱し冷ます。
＊甘酢生姜は千切りにする。
＊かにかまぼこは粗くほぐす。
＊レタスは水洗いして、食べやすい大きさにちぎる。
- ② ボールに酢・砂糖・塩を入れよく混ぜ合わせ、①の材料を加えて和える。
- ③ 水をくぐらせたライスペーパーを平らな所に広げ、②で和えた材料のをせ、しっかり巻いて食べやすい大きさに切る。

けんぞうPoint

～智頭町の自然薯～

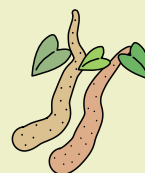
智頭町の自然薯は、すり下ろしてもいつまでも白く、粘りが他の芋と比べてとても強いのが特徴。
生春巻きの他にもいろんな食べ方が楽しめるゾウ。
「とろろご飯」は山かけご飯のとろろを濃いめの味噌汁で伸ばすのが智頭流。他にも、熱い味噌汁の中に入った自然薯をちぎって入れ、団子のように固まったものをいただく「落とし芋」も隠れた逸品だゾウ！！



【一口メモ】

自然薯は、自然のミネラルがたくさん詰まっており、栄養食、強壮食として一般に用いられているほか、漢方薬としても珍重されてきました。

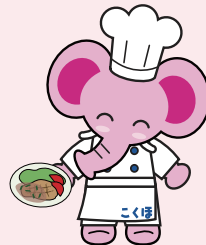
自然薯の特徴は強力な「ねばり」です。ネバネバに含まれる成分は細胞を若返らせたり、感染を抑制したり、血糖値を急に上げないなど様々な効果があります。





けんぞうキッチン 9

ピリ辛が食欲をそそる
薄味を感じさせない一品



《倉吉市》編

すっかり肌寒くなり秋到来ですね。秋といえば、読書の秋・・・スポーツの秋・・・そして一番楽しい(!?) 食欲の秋ではないでしょうか。

今回は倉吉市の主任栄養士さんに“鶏肉のソテー野菜あんかけ”を紹介いただきます。おいしい食べ物がたくさんある秋にはつい食べ過ぎも気になるところですが、食べ過ぎて気になるのが体重の増加・・・。秋は夏のように汗をかかなくなるので代謝が落ち、太りやすい季節でもあります。代謝を上げるにはしっかり体を温めることが大切です。今回はピリ辛な野菜あんの赤とうがらしやしょうが、にんにくの成分が体を温めてくれるので代謝アップ効果も期待できる食欲の秋にぴったりのメニューです。

【わが町の栄養士さん】

- ・好きな食べ物：しょうのけ（味付け）おこわ
せんべい
- ・趣味：読書（料理本）

・おすすめの事業：ヘルシークッキング教室

「ヘルシークッキング教室」は、倉吉市の特定健診の結果4割弱と高い割合の「高血圧」をテーマに、予防のための正しい知識の普及を図ることで自分自身の生活習慣を振り返り、改善するきっかけづくりにしてもらうための教室です。

食生活改善推進員（以降、「食改」）さんと、保健師・栄養士が連携して、市内13の地区で毎年実施しており、保健師による高血圧の病態や日常生活の注意点の話、栄養士による高血圧予防の食生活の話、食改さんによる薄味をおいしくいただく工夫等の話の後、実際に減塩・バランス食を作って試食しています。

メニューの内容は“身近にある旬な食材を使ったなるべく手軽にできるもの”を心がけていますので「早速今晚作ってみます。」等と話される参加者もおられ、嬉しく感じています。

実施メニューや食改さんが話される内容は、事前に研修会で試作、学習し、本番では食改さんに教室の運営、調理実習、減塩食品模型の説明等を行っていただいています。

館報やチラシ等で呼びかけても参加者が少ないのが悩みの点ですが、地域のリーダ的な存在である食改さんに声かけをしていただくことで、多くの方に参加いただくことができています。

倉吉市で活動しておられる228人の食改さんは市の事業にもとても協力的で、市の健康づくりになくてはならない大きな力です。倉吉市はこの大きなパワーに支えられて、「全世代の方々への食育」について日々取り組んでいます。

・紹介するレシピのPR：

このレシピは、昨年のヘルシークッキングで実施しましたメニューです。香りのよい薬味たっぷりのあんをからめることで、味がしっかり感じられます。ピリ辛味で、鶏肉以外にも、豆腐にかけてもいいですねと言われる参加者もありました。好評でしたので、ぜひお試しください。



レシピ⑨

鶏肉のソテー薬味あんかけ

付け合せは、梨や柿など、
季節のものを添えて



栄養価（1人分）

脂 質：7.6g たんぱく質：15.8g
食塩相当量：1.0g カルシウム：21mg

エネルギー
187kcal

材料-（4人分）-

鶏もも（皮なし）	1枚（300g）
A { 塩	小さじ 1/6
酒	小さじ 1と 1/2
小麦粉	大さじ 4
サラダ油	大さじ 1と 1/2
しょうが	1/2 かけ
にんにく	1 かけ
赤とうがらし	1/4 本（少々）
小ねぎ	3 本
B { しょうゆ	小さじ 1と 1/2
酒	小さじ 1と 1/2
オイスターソース	小さじ 2
水	1/2 カップ
C { 片栗粉	小さじ 1と 1/2
水	大さじ 1
レタス	4 枚
トマト	1/2 個

<調理方法>

- ① 鶏肉はそぎ切りにしてAの塩、酒をふり、小麦粉を薄くまぶしつける。
 - ② フライパンに油大さじ 1 を熱し、
①をこんがり焼いて中まで火を通す。
 - ③ しょうがとにんにくはみじん切りにし、赤とうがらしは種を除いて小口切りにする。小ねぎは小口切りにする。
 - ④ 小なべに残りのサラダ油（大さじ 1/2）と③を入れて火にかけ、香りが立ったらBを加え、煮立ったらCを加えてとろみをつけ、小ねぎを加える。
 - ⑤ レタスはせん切りにする。
 - ⑥ 皿にレタスと②を盛り合わせ、④のあんを一人大きじ 2 強位ずつかける。
- ＊ 赤とうがらしは辛いので、苦手な方は加えなくてもよいです。
その他、しょうが、にんにくも好みにより量は加減してください。

けんぞうPoint

新陳代謝を上げると言われている食品には、牛乳、納豆、ほうれん草、そしてレバーなどもあるゾウ。これらの食品には共通してビタミン B2 が含まれており、その働きが新陳代謝を上げてくれるので、バランス良くとってほしいゾウ。



【一口メモ】

鶏肉は、比較的安価で、手に入りやすい食材。たんぱく質を豊富に含み、牛肉、豚肉と比べて淡白で食べやすいという利点があります。皮を除けばカロリーは低くなりますので、ダイエット中の人には、動物性たんぱく質を摂取するための貴重な食品です。





けんぞうキッチン 10



《米子市》編

白ネギパワーで身体が
ポカポカ温まります

寒い日が続きますね、この時期は食事も温かいメニューが多いのではないのでしょうか。

今回紹介するレシピは、身体がぽかぽかと温まる“洋風さつま汁”です。

収穫して時間を置くことで2度目の旬を迎えた“さつまいも”と、寒さにあえばあうほど美味しさ（甘さ）が増す特徴を持ち、鳥取の厳しい寒さで甘〜く育った“白ネギ”。他に、にんじん、大根など野菜がたっぷり入って栄養満点なさつま汁を、今回は定番のみそ味とは一味違う洋風で楽しめるレシピとして米子市の 堀部 朝子 主任にご紹介いただきます。



米子市 福祉保健部 健康対策課
堀部 朝子 主任

【わが町の栄養士さん】

・好きな食べ物：麺 類

・趣味：旅 行

・おすすめの事業：おいしく食べて健康づくり教室

「いつまでもおいしいものをおいしく食べたい！」と思いませんか？
しかし、健康を害すると、いくら好きなものであっても、おいしく感じられなくなったり、食事制限が必要となることもあります。

健康でおいしく食べている今だからこそ、食事について見つめ直してほしいと地域の健康づくりを支えていただいている食生活改善推進員、保健推進員さんのお力をお借りし、地域を担当している栄養士、保健師で生活習慣改善予防のための「おいしく食べて健康づくり教室」を市内にある27地区の公民館で開催しています。

普段、我が家の味を比較する対照はあまりなく、調理実習を通して、我が家の味を見つめ直すよい機会と考えています。食べ物の話となると、我が家との比較にとどまらず、グループでの会話が弾みにぎやかな教室へと発展していきます。会話が弾んだところで、食事を通じた健康づくりを栄養士、健康であり続けるための健診の啓発、心の健康について保健師が担当し、参加者に一緒に考えて知っていただけるようなお話をさせていただき、地域での健康づくりの輪を広げる活動をおこなっています。

参加者がこの教室に参加し感じたことを家族、地域の人へと伝えていただき、健康づくりに関心を持つ住民さんが増えることを願っています。

・紹介するレシピのPR：

米子の香りいっぱい洋風さつま汁を紹介します。

米子産の白ねぎとさつまいもが入った洋風のみそ汁です。生姜や根菜類、白ねぎが入っているので、からだがぽかぽかと温まり風邪予防にもよいですよ。スキムミルク入りでカルシウムもたっぷりです。



レシピ⑩ 洋風さつま汁



エネルギー
102kcal

栄養価（1人分）

脂 質： 3.5g たんぱく質： 5.2g
食塩相当量： 0.8g カルシウム： 70mg

<調理方法>

- ① 鶏肉は一口大に切る。
大根、人参はいちょう切りにする。
- ② 白ネギは、7～8mmの輪切り、
ごぼうは大きめのささがきにする。
- ③ 油揚げは熱湯を回しかけ短冊切りにする。
- ④ さつまいもは皮をつけたまま半月切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、鶏肉、人参、大根、
ごぼうを入れて煮て、あくを除く。さらに、
さつまいも、白ネギ、油揚げを加えて煮る。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら、水で溶いた
スキムミルクを入れ、みそを溶き入れる。

材料(4人分)

鶏もも肉	60g
さつまいも	120g
白ねぎ	80g
人参	30g
大根	30g
ごぼう	20g
油揚げ	10g
生姜	5g
スキムミルク	大さじ 2
水	大さじ 2
みそ	大さじ 1・1/2
だし汁	600cc

けんぞうPoint

さつまいもは、太く、重く、ずんぐりとした形で、紅色が濃く、表面に凸凹がなく、滑らかな方がおいしいゾウ。

保存は表面をよく乾かして新聞で包み、寒さに弱いので特に冬は屋内で保存して欲しいゾウ。



【一口メモ】

秋にかけて収穫されるさつまいもは、実は時間をおくことで味がのってよりおいしくなります。

よりおいしくなったさつまいもを食べるには寒さを感じる今が食べ頃です。

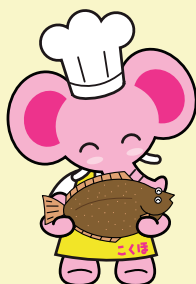
さつまいもは、ビタミンC、食物繊維を多く含み、加熱してもビタミンCが壊れにくいという特徴があります。

豊富に含まれる食物繊維は、便秘を解消するだけでなく、血液中のコレステロールを低下させたり、血糖値をコントロールする働きなど、大腸がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防にも効果的といわれています。





けんぞうニツチン 11



《鳥取市》編

お魚を食べて健康 元気な体

すっかり暖かくなり植物は花を咲かせ、季節は春を迎えました。

鳥取の名産としてレシピにも紹介することの多い“ねぎ”も春になるとネギ坊主と呼ばれる丸い花を咲かせる植物の一つです。

ちなみに“ねぎ”の花言葉は「愛嬌、微笑み、誘惑の足」ネギの細長さが誘惑の足をイメージさせるのでしょうか。

今回のレシピはそんな“ねぎ”と山陰沖が全国でも有数の本場として知られる“かれい”を天日にあてギュッと旨味を閉じ込めた“干しかれい”を使った一品です。

カロリーと香ばしく揚げた干しかれいと白ねぎを使った風味豊かなソースの相性が抜群なこのレシピを鳥取市の 楳原 陽子 栄養士にご紹介いただきます。



鳥取市 中央保健センター
楳原 陽子 栄養士

【わが町の栄養士さん】

- 好きな食べ物：魚介類全般
- 趣味：音楽鑑賞

• おすすめの事業：ヘルシー減塩教室

適正な食塩摂取について基本的な知識を学び、味覚の体験、実習を行うことで、高血圧症の予防につなげることを目的とした事業です。

実際に舌で感じていただき、少ない調味料でおいしく食べられることを伝え、日々の食生活を振り返るきっかけにいただいています。

• 紹介するレシピのPR：

かれいもソースも香りで勝負！

干しかれいは鳥取の代表的な食材の一つになります。

地元のをより多く食べてほしいという思いから、焼く、素揚げ以外の食べ方を紹介させていただきました。



レシピ⑪ かれいのから揚げ たっぷりねぎソース



エネルギー
148kcal

栄養価（1人分）

脂 質： 8.8g たんぱく質： 10.7g
食塩相当量： 1.4g カルシウム： 23mg

材料(4人分)

干しかれい	中 4 枚 (1 枚 : 50 g)
白ねぎ	60 g
片栗粉	小さじ 2
揚げ油	適量
A	濃口しょうゆ 大さじ 1
	酒 大さじ 2
	酢 大さじ 2
	ごま油 小さじ 2
	豆板醤 小さじ 1/2
	砂糖 小さじ 2
	塩 ひとつまみ
	水 大さじ 1

<調理方法>

- ① 白ねぎは斜め薄切りにし、
水にはなしてパリッとさせる。
- ② 干しかれいは片栗粉をまぶして 180 度に熱した
揚げ油でカラリと揚げる。
- ③ 皿に②のかれいを盛り、①のねぎを水気を切っ
てのせる。
A の調味料を混ぜ合わせ、上から回しかける。

けんぞう Point

塩分の気になる干しかれいは塩分控
えめになるので小さめのものを使うと
良いゾウ。

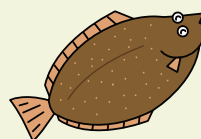
また、白ねぎは鳥取県東部でも良く
お目にかかる食材の一つ。 白ねぎの
甘みとかれいの香ばしさがマッチする
ゾウ。

うす味のおかずを組み合わせると、
献立にメリハリがつき、よりいっそう
の減塩につながるゾウ。



【一口メモ】

低エネルギーのかれいは焼いても揚げてもよしの万能食材！から揚げ
にして大根おろしとぼん酢をかけてさっぱり食べてもおいしいです。
手軽にいつでも美味しい食材が手に入るのは鳥取ならではの食べ方です。





けんぞうニツチン 12

《八頭町》編



きのこを食べてもりもり元気！
暑い夏を乗り切るう！

夏になると海水浴や花火大会、キャンプと楽しいイベントがたくさんありますが、夏バテで体に疲労が残っていたら台無しです。疲労を残さないためにも栄養のある食事を摂ることは大切です。

今回は、レモンのさっぱりした味わいで食欲がない時でもおいしく食べられる一品を八頭町の坂口 真里 管理栄養士にご紹介いただきます。

きのこは 1 年を通して積極的に食べたい食材の一つ。また、肉には発汗で失われやすい栄養素であるビタミンB₁が含まれており、きのこの相性が良い食材です。おいしい食事をしっかり食べて夏を楽しみましょう。



八頭町役場 保健課（郡家保健センター）
坂口 真里 管理栄養士

【わが町の栄養士さん】

- 好きな食べ物：炊き込みご飯
- 趣味：サッカー観戦

• おすすめの事業：きらめき教室

高齢者を対象に各集落の公民館や集会所などに出かけ、高齢期の食生活についての講話と調理実習を行っています。

“じげの野菜で健康になろう”をテーマに、季節に合わせたメニューで、その時期に採れる野菜を多く使っています。普段あまり調理をされない方も積極的に調理に参加してもらい、家庭でも実践できるように心がけています。

• 紹介するレシピのPR：

八頭町ではきのこ栽培が盛んで、エリンギのほかにも、しいたけ、えのきなどの栽培も行われています。年間を通じて生産されているため、季節を問わず食べることができます。

きのこは低エネルギー食材なので、たくさん使うことで料理のボリュームが増します。食物繊維が豊富で余分なコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

また、牛肉には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。脂身を取り除くことで、効率良くたんぱく質をとることができます。ビタミンCと一緒にとることで疲労回復にも効果的です。



レシピ⑫



夏バテに負けない!! きのこの肉巻きソテー



エネルギー
190kcal

栄養価 (1人分)

脂 質: 9.7g たんぱく質: 15.0g
食塩相当量: 1.8g 鉄 分: 2.1mg

材料(4人分)

牛もも薄切り肉	240g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
エリンギ	200g
ピーマン	2個
ごま油	大さじ 1
A	酒 大さじ 1
	濃口しょうゆ 大さじ 2
	みりん 大さじ 2
	レモン 1/2 個

<調理方法>

- ① 牛肉は広げて塩、こしょうする。
エリンギは大きいものは食べやすい大きさに整える。
ピーマンは千切りにする。
レモンはくし型に切る。
- ② エリンギを牛肉で巻く。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を転がしながら焼き、
あいた所でピーマンも焼く。
- ④ ピーマンを取り出し、Aをまわし入れてからめる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、レモンを添える。

けんぞうPoint

大きい場合は、一口大に切っておかずになるほか、お弁当に入れても良いゾウ。
エリンギの代わりに、エノキタケやしめじなど、他のきのこで作っても美味しいゾウ。



【一ロメモ】

エリンギは食物繊維を豊富に含んでおり、腸内の脂肪やコレステロールを吸着して肝臓での脂肪沈着を抑える働きがあるため、肝障害の予防やダイエットに効果があります。
また、キノコ類の中でもカリウムの含有量が上位に入り、高血圧症の予防にも役立ちます。きのこ類は全般的にカロリーも低く無理のないダイエットに適した食材と言われています。

傘は薄茶色でふちが内側に巻き込んでおり、軸が白くて太く弾力のあるものが新鮮でおいしいエリンギだと言われています。





けんぞうキッチン 13

《三朝町》編



じえじえじえ!

滋養強壮ビタミンB1と
ラッキョウで元気アップ

お盆にレジャーにお祭りに、あわただしかった夏も終わり、ほっと一息つきたくなる季節ですが、夏の疲れはちゃんととれていますか?

今回のけんぞうキッチンは、三朝町の 岩山 美由紀 管理栄養士が紹介して下さる“鳥取名産のラッキョウ”と“ビタミン豊富な豚肉”を使った疲労回復レシピです。

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1 は疲労回復にうってつけで、さらにイライラも防止してくれるというとても優秀な食材です。鳥取にはおいしい豚肉もありますし、名産のラッキョウと併せることで地産地消にもつながります。

皆さんもぜひこのレシピを実践していただき、地域貢献しながら健康な身体作りを目指しましょう。



三朝町 健康福祉課
岩山美由紀 副主幹

【わが町の栄養士さん】

- ・好きな食べ物：果物、ご当地のおいしい物
- ・趣味：スポーツ（ソフトテニス、ソフトバレー、ダンス）
- ・おすすめの事業：「食の温故知新～昭和の台所～」食育イベント

三朝町制施行 60 周年の今年、今から 60 年くらい前の昭和の「食」を復活させ、地産地消の魅力や手作りのおいしさを伝える食育イベントです。懐かしの給食、かつお節削り、豆腐作りなど、お年寄り世代には懐かしく、若い世代には新しい食の体験を家族で楽しんでいただきたいと思います。

・紹介するレシピのPR:

糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミン B1 が豊富な豚肉と、B1 の働きを高めるラッキョウが栄養、味ともにベストマッチです。ラッキョウ酢で手間もいらず、お弁当の作り置きおかずにもおすすめです。



けんぞう ニ ッ チ ン



レシピ⑬ 疲れた体に酢(す)ッと効く☆

豚肉のラッキョウ南蛮



エネルギー
218kcal

栄養価 (1人分)

脂 質: 13.6g たんぱく質: 9.1g
食塩相当量: 1.2g カルシウム: 8mg

材料(4人分)

豚ロース薄切り肉	200g
ピーマン	3個
パプリカ	1個
ラッキョウ	10粒
油	適宜
片栗粉	適宜
漬け汁	
ラッキョウの甘酢	100cc
薄口しょうゆ	大さじ1
かつおだし汁	1/4カップ
赤唐辛子	少々

<調理方法>

- ① ピーマンとパプリカは、縦半分に切って種を取り、縦1.5cm幅に切り、水気をふいておく。
- ② ラッキョウは、縦に薄切りにする。唐辛子は種を取って、輪切りにする。
- ③ 豚肉は大きいままで、片栗粉を両面にまぶす。
- ④ フライパンに1cm位油をひいて、ピーマンとパプリカを入れて火が通ったら取り出す。次に豚肉を一枚ずつ広げて入れる。途中裏返して両面カリッと揚げ、取り出す。
- ⑤ 調味料を混ぜ、②のラッキョウと唐辛子も入れて、漬け汁を作る。豚肉を食べやすい大きさに割りながら漬け汁に入れ、素揚げしたピーマンとパプリカも一緒に入れて味をなじませる。

けんぞう Point

ラッキョウは、酢の物や野菜サラダ、刻んだ茹で卵とマヨネーズを和えてタルタルソースに入れると、味のアクセントになるゾウ。

豚肉の他にも、鶏の空揚げや、アジの空揚げ、玉ねぎ、長芋の素揚げでもできるゾウ。



【一ロメモ】

鳥取県名産のラッキョウは疲労回復のほかにも、血液をサラサラにする効果や利尿発汗作用、カルシウムの吸収促進に整腸殺菌効果など様々な効果があります。

そんなラッキョウは5月下旬から6月上旬が一番の旬ですが、その花は10月下旬から11月上旬に見ごろを迎えます。

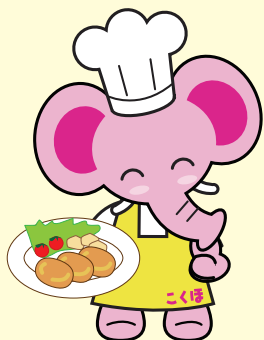
食べてもおいしいラッキョウですが、赤紫のきれいな花も一見の価値あります。





けんぞうニツチン 14

《日吉津村》編



地元の特産品を使った
アイデア料理

雪山レジャーを楽しんでいる人も、こたつのぬくもりに包まれたい人も、みなさんそれぞれの“冬”は楽しんでいますか？

今回のけんぞうキッチン、日吉津村の 段塚 万琴 管理栄養士が紹介して下さる日吉津村の特産品をふんだんに使った地産地消レシピです。

このレシピは、昔から伝わる郷土料理がない日吉津村で、食生活改善推進員さんのアイデアから考案したメニューだそうです。

まだまだ寒い季節が続きますが、今回紹介いただくレシピを実践していただければ、ホクホクのコロッケに身も心もあったまること間違いなしです。

【わが町の栄養士さん】



日吉津村福祉保健課健康対策室
段塚万琴 主査

- 好きな食べ物：さくらんぼ
高野豆腐の含め煮
- 趣味：ソフトバレーボール
- おすすめの事業：離乳食講習会

3か月～12か月児の保護者を対象に、年3回実施しています。
保健師・看護師に別室で託児をお願いして離乳食の注意点等の話をし、各時期から1品ずつの4品のうち2品程度を見てもらいながら調理します。調理途中には、質問を受けたり先輩ママさんから工夫のアイデアを聞いたりしています。
離乳食について知ってもらうだけでなく、保護者同士の交流の機会にしてみたいと思っています。

• 紹介するレシピのPR:

村内で作られている「大豆・葱・らっきょう」を使い、コロッケにしました。普段メイン料理になることは少ない大豆ですが、肉を使わなくても食べごたえがあり、食物繊維は1日の目標量の約1/3を摂ることができます。

離乳食講習会

平成25年10月17日(木)
日吉津村中央公民館
1. 日 程 10:00 ①お話し「離乳食の進め方」のヒント
②実習
③試食
11:30 終了

2. 当日の献立 [5～6か月児] ①かぼちゃマッシュ
[7～8か月児] ★②煮込みうどん
[9～11か月児] ③焼き肉と野菜の旨野菜
[12～18か月児] ★④ブロッコリーのサラダ

MEMO



けんぞう ニ ッ チ ン



レシピ⑭ 地産地消で新しい味を発見! 丸ごと目吉津コロッケ



エネルギー
349kcal

栄養価 (1人分)

脂 質: 20.7g たんぱく質: 13.3g
食塩相当量: 1.1g カルシウム: 75mg

材料(4人分)

茹で大豆	240g
葱	120g
人参	120g
油	大さじ1・1/3
塩	ミニさじ1
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
だし汁	100ml
小麦粉	大さじ1
溶き卵	40g
パン粉	30g
揚げ油	適宜
ソース	
中濃ソース	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
甘酢らっきょう	20g

<調理方法>

- ① 茹で大豆は、すりこ木・マッシャー等でつぶしておく。
- ② 葱・人参は、みじん切りにする。
- ③ 甘酢らっきょうはみじん切りにし、中濃ソース・トマトケチャップと混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱して②を炒め、しんなりしたら塩・こしょうを加えて混ぜ、小麦粉を振り入れて弱火で炒め、粉っぽさがなくなったらだし汁を少しずつ加えてぼったりとするまでのばし、①を入れてよく混ぜて冷ましておく。
- ⑤ ④の粗熱がとれたら1人3個ずつの俵形にし、小麦粉・溶き卵・パン粉を順番にまぶし、180℃に熱した油で時々転がしながら表面がきつね色になるまで2～3分揚げろ。
- ⑥ ⑤の油を切り、③のソースをかける。

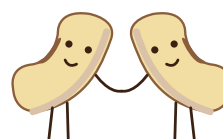
けんぞうPoint

茹で大豆のつぶし加減は好みだけど、粗めで大丈夫だゾウ。
だし汁は分量通り入れるとやわらか過ぎる場合もあるから、少な目に入れて固さを見ながら調節するといいゾウ。



【一ロメモ】

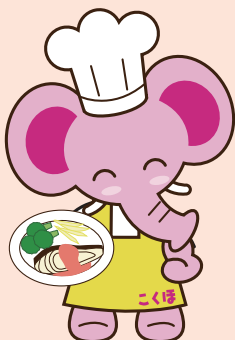
大豆は「畑の肉」と言われるように、たんぱく質を多く含んでいます。また、たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素をバランスよく含み、ビタミンB1・B2・E、カルシウム・鉄も多く含まれ、1日1回は取り入れたい食品です。





けんぞうニツチン 15

《大山町》編



春の息吹を
感じられる料理

すっかり暖かくなり、植物は花を咲かせ、季節は春を迎えました。
今回のけんぞうキッチン、大山町の 松原 祥恵 主幹管理栄養士が紹介して下さる「鯖（さわら）」を使ったレシピです。
鯖は、日本では「春が旬だから」とか「春に産卵のために沿岸へ寄るから」という理由から、漢字では、魚へんに春と書き、俳句の季語としても扱われます。
また、鯖は成長にしたがって名称の変わる出世魚でもあります。
今回紹介いただくレシピを実践して、春を感じ、充実した新年度を迎えましょう。

【わが町の栄養士さん】



大山町保健課
松原 祥恵 主幹管理栄養士

- 好きな食べ物：焼きブロッコリー
- 趣味：創作料理
- おすすめの事業：出前クッキング

大山町では町の食育推進計画をもとに、色々な分野が連携しながら食育推進事業を行っています。この事業は町内の全保育所を巡回して年長児を対象に調理を体験してもらうもので、他にも地産地消や健康をテーマにした寸劇をしたり、実物の魚を目の前で捌いたりと盛り沢山な内容です。参加された子どもさんや保護者の方に大変好評をいただきました。

• 紹介するレシピのPR：

保育所給食に従事している幼児教育課の栄養士が、子どもでもスムーズに調理できるよう手順を考えて作った献立で、実際に出前クッキングで作ったメニューです。

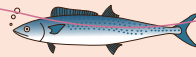


地産地消で子どもでも簡単に美味しく作れる

レシピ⑮

さわら

鯖の野菜蒸し



エネルギー
132kcal

栄養価（1人分）

脂 質： 6.4g たんぱく質： 12.2g
食 塩： 0.9g 炭水化物： 6.0g

材料（1人分）

鯖（切り身）	50g
ブロッコリー	30g
玉ねぎ	30g
白菜	30g
ソース 1	
しょう油	5g
酢	1g
ソース 2	
マヨドレ	2g
ケチャップ	2g

＜調理方法＞

- ① 白菜は短冊切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に切り分ける。（ブロッコリーの芯は薄切りにする。）
- ② ホットプレートに①を広げ、その上に鯖を並べる。蓋をして180～200℃で蒸し焼きにする。
- ③ ソースの材料をそれぞれ混ぜる。
- ④ 蒸しあがった魚と野菜に好みのソースをかける。

＜けんぞうPoint＞

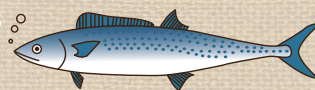
ホットプレートで簡単にできる料理なので、人数に応じて作れます。鯖やブロッコリー以外でも、その季節にある旬の食材で試してみてください。



【一口メモ】

鯖は鯖の仲間で、焼き物や揚げ物としても食べられるほか、新鮮なものは刺身も美味しいです。

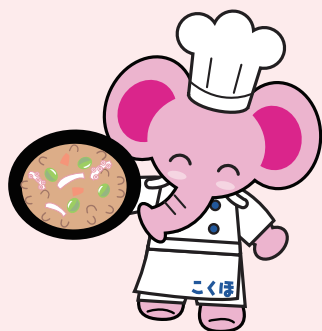
ブロッコリーはあらゆる料理に使える万能野菜で、保育園ではおやつにも入れています。





けんぞうキッチン 16

《岩美町》編



岩美町特産「するめ」
たっぷり！簡単レシピ！

あっという間に春が過ぎ、街も木々の緑で溢れる季節となりました。

今回のけんぞうキッチンは、岩美町の 乾 京子 主任管理栄養士が紹介して下さる岩美町名産のするめを使ったレシピです。

するめと言えば、お酒のつまみというイメージがありますが、岩美町の網代港と田後港で作られるするめは一般的なするめとは一味違って、肉厚なのに柔らかです。今回紹介いただくレシピはご家庭でも作れる簡単レシピですのでこの機会にぜひ作ってみてはいかがでしょうか。



岩美町 健康対策課 健康増進係
乾 京子・主任管理栄養士

【わが町の栄養士さん】

- 好きな食べ物：豆
- 趣味：息子（2才）と絵本を読むこと
- おすすめの事業：子育てひろばクッキング

子育てひろばに来られた未就園児と保護者の方が対象です。子どもたちのやりたい意欲を大切に、安全にも配慮しながら、混ぜたり、切ったり、丸めたり etc、思う存分クッキングを楽しみます。

時には、作っている側から、つまみ食い☆のおちゃめな姿も見られます。

クッキングを通して、おいしく・楽しく食べるに加えて、親子のコミュニケーションの場になればいいなと思っています。

・紹介するレシピのPR：

岩美町のするめは、干し方に特徴があり、肉厚で、やわらかく、とにかく絶品。このするめが入る贅沢な海岸おこわは、町のマラソンイベントでも好評です。もち米だけを使い、蒸し器で蒸すのが本来の作り方ですが、家庭でも作りやすいように、炊飯器で作る「炊きおこわ」にアレンジして、ご紹介します。



レシピ①⑥

町のイベントでも大好評！！ 海岸おこわ



栄養価（1人分）

脂 質： 3.1g たんぱく質： 15.9g
食塩相当量： 1.5g 炭水化物： 94.5g

エネルギー
489kcal

<調理方法>

- ①もち米とうるち米は、洗ってザルにあげて水気をきり、炊飯器に入れる。分量の水を入れ、しばらく浸けておく。
- ②するめ、人参、こんにゃく、油揚げに（しょう油・酒・みりん）で下味をつけ、①のお米と混ぜ合わせ、普通に炊く。
- ③炊きあがったら、全体をよく混ぜ合わせ、グリーンピースを加える。

材料-（4人分）-

もち米……………160g
うるち米……………300g
水……………400ml
するめ……………40g
→3cm長さに細く切る
人参……………40g
→サイコロ型
こんにゃく………10g
→厚さは薄く、短冊切り
油揚げ……………20g
→こんにゃくと大きさをそろえる
しょう油……………大さじ2
酒……………小さじ2
みりん……………大さじ1
グリーンピース………20g
（又は枝豆）→冷凍のものは、さっと茹でておく

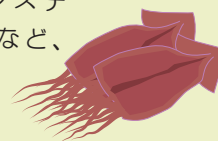
けんぞうPoint

するめにより、塩気が違うので、加えるしょう油で調整するゾウ。



【一口メモ】

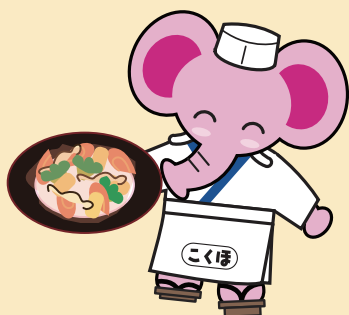
するめの原材料のイカには、タウリンが多く含まれ、コレステロールを下げる、血圧を正常に保つ、肝臓の機能を強くするなど、生活習慣病予防に役立つ様々な効果が期待されています。おまけに、よく噛むことで、脳も活性化されます。





けんぞうニツチン 17

《琴浦町》編



おいしく減塩！厚揚げと
甘酢の絶品コッパ！

暑い夏がようやく終わり、今年も食欲の秋がやってきました！つつい食べ過ぎてしまうこの季節、栄養バランスは大丈夫ですか？

今回のけんぞうキッチン、琴浦町の 黒木 裕子 栄養士が紹介してくださる、厚揚げを使った減塩レシピです。

「減塩が良いのは分かっているけど・・・続けるのが難しいんです・・・」といった言葉をよく聞きます。減塩を長続きさせるポイントはお料理がおいしいことと、少しずつ薄味に慣らしていくことです。無理のない方法で少しずつ慣らしていきましょう。



琴浦町 健康対策課 健康推進係

黒木 裕子 栄養士

【わが町の栄養士さん】

- ・好きな食べ物：お寿司
- ・趣味：旅行
- ・事業紹介：**栄養講座**

町内 22 の部落やサークル等を対象に減塩をテーマに栄養講座を行っています。参加者は子育て世代から高齢者とさまざまですが、皆さんに普段の食生活を振り返っていただき、もう一度考え直していただく場としています。

内容は、家庭の味噌汁の塩分測定、栄養士による減塩のための講話、食生活改善推進員さんの指導による旬の食材を使った調理実習を行っています。

栄養講座に参加した方が、よい食習慣を実践していただくと共に、学んだことを家族や地域へと広めていただければと考えています。

・紹介するレシピのPR：

調味料にとろみをつけることで、食材全体に味がよくからみ、少ない塩分でも美味しくいただくことができます。ケチャップは琴浦町特産のミニトマトを使って作られた「赤いピーナス」を使用しました。



レシピ⑰

厚揚げの甘酢炒め



栄養価（1人分）

脂 質： 4.4g たんぱく質： 3.7g
食塩相当量： 0.6g カルシウム： 67mg

エネルギー
98kcal

【材料（4人分）】

厚揚げ…………… 80g
玉ねぎ…………… 120g
人参…………… 80g
干しいたけ…………… 2枚
ブロッコリー…………… 60g

砂糖…………… 大さじ1
薄口醤油…………… 小さじ1
酢…………… 小さじ1と1/3
A ケチャップ…………… 大さじ2
鶏ガラスープの素…………… 小さじ1/2
干しいたけの戻し汁… 90ml
片栗粉…………… 小さじ2

ごま油…………… 小さじ2

<調理方法>

- ① ししいたけはぬるま湯につけ、やわらかく戻ったら薄切りにする。厚揚げは下茹でし、1センチ厚さの短冊切りにする。
- ② 玉ねぎと人参は乱切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。人参とブロッコリーは下茹でておく。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、干しいたけを炒め、人参、玉ねぎ、厚揚げの順に加える。
- ⑤ 火を止めて③の合わせ調味料をかき混ぜながら回し入れ、再び火にかけ全体にからませるように混ぜる。下茹でしたブロッコリーを加えてひと混ぜする。

けんぞうPoint

ケチャップはトマトの酸味、甘味、旨味がたっぷり入っており、少ない塩分でも美味しく食べられるゾウ。
その他、香辛料香味野菜なども上手に取り入れて美味しく減塩に取り組むゾウ。



【一口メモ】

厚揚げや豆腐などの大豆製品はカルシウムやイソフラボンが多く含まれており、骨粗鬆症の予防に有効です。さらに、ビタミンCを多く含むブロッコリーやビタミンDを多く含む干しいたけを加えることで、カルシウムの体への吸収が高まります。





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は、境港市の渡辺一佐子主任が紹介してくださる、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く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。



ベニズワイガニと 白ねぎの元気スープ

レシピ⑱



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、いちよう切り。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。



((((((((





けんぞうニツチン 19

《伯耆町》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」



ごはんが進む！
白ねぎとしいたけの
肉味噌



冬の厳しい寒さも終わり、今年も春がやってきました。

今回のけんぞうキッチン、伯耆町の 長田 苑子 主任管理栄養士に、大山町自慢の白ねぎ・しいたけがたっぷり入った肉味噌を紹介していただきます。

白ねぎは、白い部分が長く、緑の部分と白い部分の境目がはっきりしているものほど、^{みずみず}瑞々しくておいしいと言われています。保存するときは、乾燥を防ぐため新聞紙などで包んで、直射日光の当たらないところで保存しましょう。

また、しいたけは春と秋に旬を迎え、食物繊維やビタミン D が豊富で、便秘の予防・改善や^{こつ そしょうしょう}骨粗鬆症の予防にも効果があると言われています。旬のしいたけを使った肉味噌を食べて、元気いっぱい、春を迎えましょう。

【わが町の栄養士さん】



伯耆町 健康対策課
長田 苑子 主任管理栄養士

- 好きな食べ物：果物
- 趣味：コーラス
- おすすめの事業：**幼児食教室**

平成 27 年度から新規に開催する 1 ～ 2 歳児の親子を対象にした教室です。

離乳食を終え、本格的に生活リズムや食生活の基盤をつくっていく幼児期の親子に向けて、生活リズムと食事の基本について講話と実習を行います。

・紹介するレシピのPR：

伯耆町は大山を背景に雄大な土地が広がり、大山の火山灰の土壌である「黒ぼく」と大山から流れ出る名水を生かした農作物が自慢です。今回は「黒ぼく」で育った「白ねぎ」と、全国品評会で数々の賞に輝いた実績を持つ「しいたけ」を使い、野菜たっぷり甘辛の肉味噌を作ります。



レシピ①⑨ ❀ しいたけ肉味噌 ❀



エネルギー
202kcal

栄養価（1人分）

脂質	11.8g	たんぱく質	11.9g
食塩	1.4g	カルシウム	37mg

材料(4人分)

合いびぎミンチ、、、200g
 白ねぎ、、、1本(100g)
 しいたけ、、、4枚(80g)
 人参、、、80g
 生姜、にんにく、、、各1片
 ごま油、、、大さじ1
 味噌、、、大さじ2
 みりん、、、大さじ1
 醤油、、、小さじ1
 甜麴醬てんめんじやん、、、小さじ2
 白ごま、、、小さじ2

<調理方法>

- ① 白ねぎは、白い部分と緑の部分に分けて、それぞれみじん切りにする。
しいたけは、石づきをとり、少し大きめのみじん切りにする。
人参、生姜、にんにくも、みじん切りにする。
調味料を合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、生姜とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ったら、ねぎの白い部分と人参を加えて炒める。
- ③ 人参に火が通ったらミンチ肉を加え、肉に半分ほど火が通ったところで、しいたけを加える。
- ④ しいたけに火が通ったら、調味料、ねぎの緑の部分、白ごまを加えて味がなじむように炒める。

けんぞうPoint

レタスにごはんをのせ、しいたけ肉味噌を包んで食べると、とってもおいしいゾウ！



【一口メモ】

冬に甘みが増す「白ねぎ」を刻んで油で炒めると、甘みとうまみが一層感じられます。
 ごま油と柚子胡椒で炒めた白ねぎを油揚げに詰め、油揚げの表面をフライパンで軽く炙って食べてもおいしいですよ。



