

地産地消レシピ 終

平成18年5月号から約3年間、地元の食材を用いたレシピを紹介してきましたが、このテーマは今回で終了します。そこで、今月号ではこれまで紹介した16品の中からあらためて何品かをご紹介します。

地産地消とは？

みなさんご存知のとおり「地場生産、地場消費」を略した言葉で、地元でとれた生産物を地元で消費するという意味です。遠く名前も知らない外国で生産されたものより、地元の知っている生産者の生産物のほうが「安心・安全」で、輸送に伴う環境汚染も少なくなるのでエコにもつながります。

古く中国では「身土不二」といって、身近なところで育ったものを食べ、生活するのがよいと考えられていました。



平成18年11月号掲載

ねばり長いもの豚肉巻き

[塩分 0.9g / エネルギー 190kcal]

長いものはすりおろしても美味しいですが、たまには食感を楽しんでみては？



平成20年6月号掲載

アスパラと甘えびのごま白和え

[塩分0.9g/カルシウム93mg/エネルギー 102kcal]

この一品でコップ半分の牛乳と同じくらいのカルシウムをとることができます。



平成19年10月号掲載

甘えびとホタテのビビンバ

[塩分 1.5g / エネルギー 390kcal]

火を使わずとても簡単です。好きなお刺身でつくるのも良いですよ。



平成18年7月号掲載

タコときゅうりの梅肉和え

[塩分 0.9g / エネルギー 41kcal]

さっぱりとした味わいがたまらない一品です。お酒のつまみにどうぞですか？



平成19年6月号掲載

アスパラとホタテのグラタン

[塩分 1.4g / エネルギー 218kcal]

調理に手間がかからず加熱時間も短いアスパラ。見た目もおいしさも倍増します。

羽幌町は農業も漁業も盛んで、身近に美味しいものがたくさんあります。普段はその良さを考えることは少ないかもしれませんが、新鮮でおいしいものが身近にあることはとても幸せなことです。これからも出来るだけ地元の食材を献立に取り入れて、地産地消を実践してください。

4月号からは「食育」をテーマとしたレシピを紹介します。