



知っていますか？

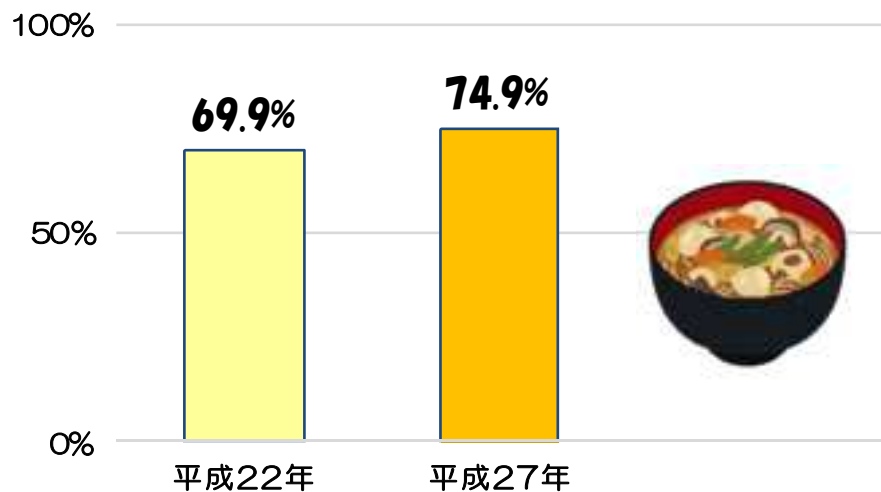
美里町の「食育推進計画」その③

皆さんは美里町の特産品や郷土食をご存知ですか？

町の食育推進計画では、重点項目の一つに「**ふるさと美里の恵を知る食育**」を掲げ、地産地消※の推進・食文化の継承に努めています。※地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。

郷土食や特産品の認知度向上のため、
町では以下のような取り組みを行っています

郷土食（すっぽこ汁）の認知度
（「知っている」「食べたことがある」「作れる」の割合）



※町民健康調査 より

【健康福祉課】

- ・食生活改善推進員会研修会や地区栄養教室で精進料理献立を実施
- ・各種栄養教室で地場産食材の活用

【教育委員会】

- ・すっぽこウィーク：町内各小中学校にて、すっぽこ汁を中心とした献立を実施
- ・地場産食材の積極的な活用
（美里は県内トップクラスの活用率です！）

【産業振興課】

北浦梨フェアやおんべこ産業まつり等にて町の特産品をPR

【子ども家庭課】

保育計画に基づき、給食にて郷土食献立、地産地消献立を実施

地産地消のメリットとして生産者が分かることや新鮮であること、輸送コストの低減などがあります。
美里町は今が旬の北浦梨やいちご、大葉、水菜、三つ葉などの生産が有名です。
地域の食材を知って、積極的に食卓に取り入れてみませんか。





野菜をおいしく食べるヒント



水菜は美里町の特産品です！

～簡単なレシピで食卓にプラス1品野菜の料理を並べましょう！～

水菜の千チミ

【材料(1枚分)】

水菜 1/2袋(約80g)

ごま油 小さじ2

〈たれ〉

砂糖 小さじ1

酢 大さじ1

減塩醤油 大さじ1

〈1枚分〉エネルギー448kcal 塩分1.8g

〈生地〉

卵 1個

小麦粉 60g

片栗粉 大さじ1(9g)

水 60ml

● つけ醤油は減塩タイプのものにする
と、無理なく減塩できます！

【作り方】

- ① 水菜はよく洗い、根を落として3cm長さに切る。
- ② ■は合わせておく。※お好みでラー油を足してもGood!
- ③ ●の材料をよく混ぜ、混ぜたら①の水菜を入れて再度よく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を引き、②を均等な厚さになるように平らにのばし入れ、中火で焼く。
- ④ 両面に焼き色が付いたら、食べやすい大きさに切って完成。

「手づかみ食べ」にもオススメのメニューです。
お子様の発達に合わせて水菜の大きさを覚えてお楽しみください♪



【コラム：知っていますか？すっぽこ汁の名前の由来】

「すっぽこ汁」は精進料理です。語源は卓袱(しっぽく)料理から来ているという説や、野菜の切れ端(しっぽ)を使った「しっぽ汁」が「すっぽこ汁」に訛ったという説もあります。

椎茸で出汁をとるのが基本ですが、入れる具材に決まりはなく、季節の野菜や油揚げ、こんにゃく、温麺などを入れ、とろみをつけたものをすっぽこ汁と言います。

作ってみよう！すっぽこ汁

【材料(4人分)】

温麺(乾麺) 240g

じゃがいも 1個(約100g)

人参 70g(約1/2本)

ごぼう 70g(約1/3本)

油揚げ 30g(約1/4枚)

板こんにゃく 半丁(約125g)

さやいんげん 30g

エネルギー343kcal 塩分1.7g

〈水溶き片栗粉〉

片栗粉 大さじ2

水 大さじ2

〈椎茸だし〉

水 1000ml

干し椎茸 4枚

★ [めんつゆ(ストレート) 大さじ5
みりん 小さじ2]

【下準備】

分量の水に干し椎茸を5～6時間浸し、椎茸だしをとっておく。

【作り方】

- ① 人参は3mm厚のいちよう切り、ごぼうはささがき、椎茸は石づきを除き薄切り、油揚げは細切り、じゃがいもは2cm角に切る。板こんにゃくは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② さやいんげんは沸騰湯でサッと茹で、斜め切りにしておく。
- ③ 椎茸だし汁を鍋に入れ、①の具材を煮る。じゃがいもは他の具材に火が通ってから入れ、柔らかくなったら★を加えて調味する。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけたら、火を止める。
- ④ 別の鍋に湯を沸かし、温麺を規定時間茹で、よく水気を切る。
- ⑤ お椀に③と④を入れて絡ませ、②を飾って完成。



彩りで豆麴
をいれても
Goodです

町の食育情
報はコチラ
から！➡



◎問合せ：美里町健康福祉課
栄養士 ☎32-2945