

おうしゅうし食育だより

第5号 奥州市産食材っておいしい！

令和2年8月25日

奥州市健康こども部健康増進課

奥州市は有名な食材がたくさん！

米や牛肉（奥州牛、江刺牛、前沢牛）、野菜（ピーマン、トマト等）、果物（りんご）などといった全国でも有名な農畜産物がたくさんあります。

「第3次奥州市食育推進計画」では地産地消を推進しています

【市民のみなさんに取り組んでほしいこと】

- ・家庭菜園や教育・保育施設、産直等の販売店で地元食材にふれる機会を増やしましょう。
- ・日々の食事に地元の食材を取り入れましょう。

これからは地元食材が
おいしい季節です！



おすすめレシピを紹介致します！

～奥州市食生活改善推進員協議会提供～

（★印は地元食材です）

昆布とエビのかみかみごはん

【材料】4人分

★米（奥州市産）	1と1/2カップ
水	1と1/2カップ
すき昆布（乾燥）	4g
桜えび（乾燥）	8g
料理酒	5g
塩	2g

《作り方》

- ① 米は洗って炊飯器に入れ分量の水を入れる
- ② すき昆布は水で洗い、食べやすい長さに切り水気を切って①に入れる
- ③ ①に料理酒、塩を入れて桜えびを上のにのせて炊く
- ④ 炊き上がったら全体を混ぜて白ごまをふる



炊きあがったらラップに包んでおにぎりに！ピンク色の可愛いおにぎりができるよ



前沢牛の春巻き

材料（4人分）

春巻きの皮	4枚
★前沢牛切り落とし	40g
とろけるチーズ	4枚
★玉ねぎ	60g
★ピーマン	1/2個
★パプリカ	40g
サラダ油	適宜
塩、こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは千切りにする。
- ② 春巻きの皮に牛肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、チーズをのせて、塩こしょうを少々ふる。
- ③ ②をしっかり巻いてとめる。
- ④ フライパンに少し多めの油をひいて中火で両面焼いてでき上がり。
※もやしを入れてもおいしいです。



子どもたちが喜ぶメニューだね！チーズも入っていてカルシウムたっぷり



かぼちゃとピーマンとしめじのきんぴら

【材料】4人分

★かぼちゃ	70g
★ピーマン	60g
★しめじ	60g
オリーブ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
七味唐辛子	少々
塩	少々

《作り方》

- ① かぼちゃ、ピーマン、しめじはそれぞれ5cm長さの細切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、かぼちゃを炒める。火が通ったら、ピーマンとしめじを加えてさらに炒める。
- ③ 調味料を加えて炒め、水分を飛ばす。
- ④ 器に盛り付け、好みで七味唐辛子をふる。



太陽をたくさんあびて育った胆沢のピーマン、甘くておいしいよ。



手軽でおいしいおやつはいかがでしょうか♪

♪親子で作ろう♪

豆腐白玉フルーツポンチ

【材料】4人分

白玉粉	50g
木綿豆腐	50g
キウイフルーツ	1個
バナナ	1本
みかん缶	10粒程度
ブルーベリー	10粒程度



《作り方》

- ① 白玉粉はボウルに入れ、すりこぎなどで碎き、塊をなくす。(水切りしない)豆腐を崩しながら入れ、耳たぶくらいの固さになるように、しっかり混ぜ合わせる。
- ② 食べやすい大きさに等分し、団子を丸めて沸騰したお湯に入れる。浮いてきてから2～3分ほどしたら、こし網ですくい水に入れておく。
- ③ キウイフルーツ、バナナを食べやすい大きさに切り、みかん缶は缶詰から出しておく。
- ④ ②と③とブルーベリーを混ぜ合わせ完成。

ワンポイント

☆白玉粉の分量の半分を小麦粉にすると、粘りを抑えられます。

★使用する果物は旬の果物なにでも合います。

カップで肉まん

【材料】4～5個分

ホットケーキミックス	小1福
卵	1個
牛乳	100cc
肉団子(市販品)	4～5個

《作り方》

- ① ホットケーキミックスは袋に書いてある分量の卵と牛乳と混ぜておく。
- ② マグカップに①を大さじ1杯程度入れ、肉団子を1個中央に置く。その上から肉団子が隠れるように①を大さじ1程度かける。
- ③ ラップなしでレンジで1分半チンする。
- ④ 残りの材料も同様に作る。だいたい4～5つできる。

※加熱時間は電子レンジによります。表面が乾き、つまようじを刺しても生地がついてこなければ加熱完了です。

【アイディアで!】

肉団子の代わりに、市販のミートソースとチーズを加えればピザまん、ドライカレーを加えれば、カレーまんになります。



奥州市にはまだまだおいしい食材がたくさん!

ご家族と一緒にレシピを考えてみてはいかがでしょうか。

次号もお楽しみに☆