



あさつゆ広場

医食農同源 レシピ集



毎日の食事は健康の源です。県内一の米どころ、あさつゆ広場では、米も野菜も果物もおいしいものがいっぱい、まさに、うまい!の中心です。

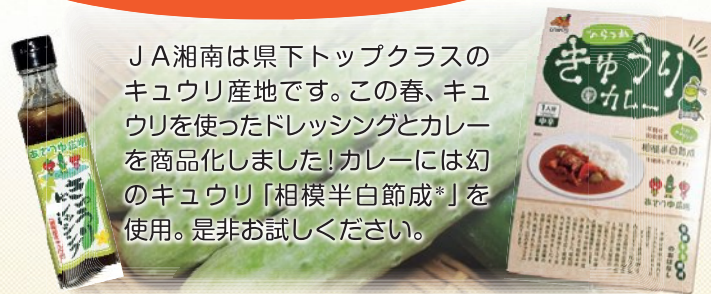
ヘルシーでHappyな食習慣のヒントになるオリジナルレシピのご紹介。

ご存知ですか? 「医食農同源」

病気を治療するのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことのできないもので、源は同じだという考えに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観のこトです。



きゅうりドレッシング ひらつかきゅうりカレーのご紹介



JA湘南は県下トップクラスのキュウリ産地です。この春、キュウリを使ったドレッシングとカレーを商品化しました!カレーには幻のキュウリ「相模半白節成*」を使用。是非お試しください。

*相模半白節成(さがみはんじろふしなり):昭和4年に神奈川県が育成した品種で、昭和30年代後半までは関東各地で広く栽培。引き締まった肉質と歯切れの良さが特徴です。

初夏もおいしい、秋もおいしい! キュウリとトマトのシーフーズパゲティ



材料2人分
(1人分約621kcal)
 キュウリ..... 1本
 トマト..... 1個
 シーフード(エビ・イカ等)
 150g
 ニンニク..... 1かけ
 鷹の爪..... 1本
 白ワイン... 大さじ1.5
 バター..... 10g
 塩・こしょう... 少々
 スパゲティ... 200g
 オリーブオイル... 大さじ2

作り方(調理時間20分)

- ① シーフードは水気を拭き取り、トマトはくし型切り、ニンニクはみじん切り、キュウリはピーラーで皮を数ヶ所むき縦半分にした後に斜め切りする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れ、スパゲティを茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱してから、ニンニク、鷹の爪を入れ、香りがでたらシーフードを入れて炒める。
- ④ ③に塩・こしょうをした後、白ワイン、バターを入れ、キュウリを加えたらサッと火を通す。
- ⑤ ④に茹であがったスパゲティを加えて全体に絡める。

▶▶ JA湘南 岡崎女性部レシピ

【お問い合わせ先】 あさつゆ広場

平塚市寺田縄424-1 電話 (0463) 59-8304
 営業時間 9~18時(11~2月は17時) 毎月第3水曜日定休

神奈川県 環境農政局 農政部 農業振興課 作成(平成25年10月)
 電話 (045) 210-4427

中山桜甫考案 医食農同源 メニュー



- じゃが芋のニョッキ
- トマトのはちみつシロップ煮
- レタスとレタスとレタスのサラダ

1人分
531kcal
食塩相当量2.6g

■レシピは県 HP「医食農同源の取組み」からご覧ください
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f420214/>

中山先生の ONE POINT ADVICE!

●じゃが芋は茹でずに電子レンジで。茹でることで、水溶性の成分が茹で汁にでてしまいます。

●ニョッキは小麦粉をつなぎ程度に使うだけなので、パスタよりエネルギーが少なくなります。手作りする事で小麦粉の量を調整ができるのでヘルシーです。新じゃが芋では、水分が多くなるので、小麦粉が多く必要になります。できれば、新じゃが芋でない芋で。

●ポイントとなる食材の説明
 トマト・・・露地物は6~8月に出回ります。トマトにはβ-カロチンやリコピンが含まれています。

中山桜甫(おうほ)先生のプロフィール

料理教室「めだかの学校」及びデザート・惣菜・ロケ弁部門「桜甫本舗」主宰。介護食や治療食、予防栄養学を大学病院などと研究・開発中。東日本大震災後、ボランティアを募り400人分の炊き出しを行い「命のレシピ」として番組で紹介される。福島再生プロジェクトに着手。神奈川県立保健福祉大学と健康づくりメニューの研究開発をスタート。

県内の食材で 健康にないましょう

県では、食を中心に若い人も高齢者も病気にならず元気健康に暮らせるよう、「医食農同源」の取組みを進めています。

現在、生活習慣病予防に役立つと考えられる県産食材の機能性の研究が進められ、中山桜甫さんや保健福祉大学によるレシピ開発が行われています。

医食農同源の 献立例



保健福祉大学
考案

- 長芋とマグロの細切り炒め
- キクラゲと卵のスープ
- 春雨サラダ

飲みやすくして続けやすいジュースレシピ
はじめての小松菜ジュース



材料1人分
(1人分約78kcal)
冷凍したコマツナの
葉の部分…………… 50g
リンゴ、摘果ミカンなど
お好みの果物…………… 50g
市販のリンゴジュース
(100%のもの)…………… 100cc

作り方(調理時間5分) ※コマツナを冷凍する時間を除く

- ① コマツナは葉と茎を切り分けてよく洗い、ざく切りにする。しっかり水気を切り、葉の部分50g(片方の手の平にこんもり一杯)を24時間以上冷凍する。
- ② ミキサー、またはブレンダーなどに凍ったままの①と全ての材料を入れ、なめらかにする。

▶▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

コマツナをしっかり冷凍することで、青臭さが抑えられ、口当たりのよい飲みやすいジュースになります。茎の部分は、みそ汁や炒め物に。

一度食べたらやみつきに!
焼きネギのおひたし ゆずこしょう風味



材料4人分
(1人分約30kcal)
湘南一本(白い部分)・3本
カイワレダイコン…………… 少々
だし…………… 1カップ
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/4
薄口しょうゆ…………… 大さじ1
ゆずこしょう…………… 適宜

作り方(調理時間20分) ※つけ込み時間10分を含む

- ① 湘南一本を4cm長さに切り、グリルで少し焦げ目がつく程度に焼く。
- ② だしに、酒・みりん(電子レンジに1分かけて煮きっておく)・塩・薄口しょうゆを合わせ、ゆずこしょうを溶かす。
- ③ ①を②につけ込み、10分ほどおく。
- ④ 器に盛り、カイワレダイコンを飾る。

▶▶▶野菜ソムリエ 梅若裕子さんのレシピ

かながわ生まれのやわらかネギ「湘南一本」
県農業技術センターと県内の生産者が共同で育成した、甘くてやわらかいネギです。焼きネギは芯がとろりとして甘く、一番のオススメです。

かながわの米どころ

平塚市は県下1位の米生産量を誇り(県全体の18%)、あさつゆ広場の周辺も豊かな田園風景が広がっています。

平塚市を中心に大磯町、二宮町の1市2町で生産される「湘南そだち米」は、神奈川県奨励品種である「キヌヒカリ」と「さとじまん」の一等米と二等米を集めたブランド米です。

■神奈川県のお米を食べよう

県では、美味しくくて・神奈川の気候に合った品種として、「キヌヒカリ」と「さとじまん」の栽培を奨めています。「キヌヒカリ」は、県産米の約7割を占めます。

品種	特徴	いつ買えるの?
キヌヒカリ	炊き上がりは絹のような美しい光沢で、食感はコシヒカリよりややあっさり。	9月下旬頃~
さとじまん	一粒一粒がブリっとしていて、おむすびに最適。水加減はやや多めです。	10月中旬頃~



■神奈川県産のお米を購入するのは、直売所が確実です。あさつゆ広場では、お米を好みの状態に精米できます。精米したてのおいしさを味わったり、分づき米にチャレンジして楽しみましょう! ※「さとじまん」は神奈川県と佐賀県のみ栽培されている手に入りにくい品種です。

■分づき米のススメ 玄米より食べやすく、続けやすい

【分づき米って?】分づき米は、玄米を100%精米せず、あら削りにして、ぬか層と胚芽の一部を残したものです。ぬか層を30%削れば3分づき、70%削れば7分づきと、数字が大きくなるほど白米に近づきます。

【栄養価】白米よりビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、特にビタミンB₁が多いのが特徴です。

【炊き方のポイント】玄米モードがない炊飯器の場合は、白米より長め(5分づきで2時間程度)に水に浸します。水加減も若干多めにします。

(参考資料:JAグループ「ごはんの達人」他)



石川アミさんのプロフィール

2009~シニア野菜ソムリエ取得。都市農業にかかわる講演活動、野菜ソムリエコミュニティかながわ幹事として、湘南ゴールドバスツアー、各種県産品フェア、HP「かなさんの畑」県産品紹介ページ執筆などに携わる。現都市農業推進審議会委員。

お肉の旨みで さといも がおいしくいただけます
さといものカリカリ豚巻き



材料4人分
(1人分約202kcal)
サトイモ…………… 8個
豚バラ肉薄切り…………… 8枚
塩・こしょう…………… 少々
米粉(または小麦粉)…………… 少々

作り方(調理時間15分) ※サトイモを下ごしらえする時間を除く

- ① サトイモは蒸すか茹でるかなどして火を通す。熱いうちに皮をむき、大きい場合は、食べやすいよう縦長4等分程度に切る。
- ② 塩・こしょうと、米粉を薄くまぶした豚バラ肉で、サトイモを巻く。
- ③ 熱したフライパンに巻き終わりを下にして並べ、転がしながら、表面がカリカリになるまで焼く。

▶▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

1日に100g摂りたいイモ類は、炊飯器などに入れて、一緒に火を通してしまえば、苦にならずに使えます。醤油味、みそ味などでも。

大きくて上品な甘さ「大磯の大玉柿」が有名です
柿の手もみグラニテ 2種



作りやすい分量(カキ1個分)
(全量約146kcal)

よく熟したカキ…………… 1個
大人向け)
黒糖…………… 小さじ1/2
焼酎など…………… 小さじ2
ファミリー向け)
はちみつ…………… 適宜
摘果ミカンやレモン汁など
お好みの酸味…………… 適宜

作り方(調理時間5分) ※カキを冷凍する時間を除く

- ① よく熟したカキを4~6等分程度に切って皮をむき、保存袋に入れる。
- ② 好みの甘み、酸味、お酒などを回しかけ、空気を抜いて冷凍する。
- ③ 食べる時に、凍ったまま袋の上から手でもんで(右写真)、器に盛りつける。



▶▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ

お口直しや食後に甘いものが欲しい……という時、アイスクリームなどよりエネルギーが低くビタミンなども豊富に含まれる果物を。