

じ 自慢の平戸食材を

平戸市は自然に囲まれており、さまざまな食材が採れます。平戸を代表する食材を使った2品を紹介します。味はもちろん栄養バランスも考えたメニューですので、ぜひ作ってみてください。

アジ



アジは青魚でたんぱく質や脂質が豊富です。特にDHA、EPAが豊富で成人病を予防し、脳の発達を促します。

アジのかば焼き

【材料】

▼アジ 2尾 ▼たれ
▼片栗粉 大さじ2 醤油・酒 大さじ2
▼サラダ油 大さじ1 砂糖・みりん 大さじ1

【作り方】

- ①アジは3枚おろしにする。
- ②フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶしたアジを両面こんがり焼く。
- ③アジに火が通ったら、油はキッチンペーパーでふき取り、たれを加える。
- ④アジに照りが出たら、皿に盛りつけ完成。



アスパラガス



カロテンやビタミンCを含む栄養価の高い緑黄色野菜。アスパラギン酸は利尿作用や疲労回復に有効です。

アスパラガスとところてんの白和え

【材料】

▼アスパラガス 25g ▼豆腐 1/4
▼ところてん 120g ☆砂糖 15g
▼にんじん 1/8本 ☆味噌 18g
▼きくらげ 1枚 ☆ごま 大さじ1/2

【作り方】

- ①豆腐は湯通しし水気を切り、すり鉢でよくする。
- ②にんじんは短冊切りにし、さっと茹でる。
- ③アスパラは茹でて斜め切りにし、きくらげは千切りにし茹でる。ところてんはざるにあげる。
- ④☆の調味料を混ぜ、その他の材料と和える。



ま 毎食食べよう! リズム良く

朝ごはんを食べることで次のような効果があります。毎朝しっかり食べるようにしましょう。

エネルギー補給

寝ている間に使ったエネルギーと昼ごはんまでの活動に必要なエネルギーを補給します。

体温を上げる

朝ごはんを抜くと体温が上がらず、ボーっとしてしまい、元気な1日が過ごせません。

体内時計をリセット

朝ごはんを食べる事で、体内時計がリセットされ、心とカラダの調子が整います。

うんちのリズムを整える

朝は腸が動きやすく、朝ごはんを食べるとうんちのリズムを整えることにつながります。

平戸は「食」のたからじま

たからじま通信

市では「たからじま」をキーワードに食育推進に取り組んでおり、「たからじま通信」を作成しました。食育の取り組みや平戸の食材を使ったレシピなどを掲載しています。農協や漁協、直売所などに設置していますので、手に取ってご覧ください。今回はたからじま通信の中身を一部抜粋して紹介します。



た 楽しく家族でだんらん

近年、核家族化やライフスタイルの変化により、家族がそろって食事をする「だんらん」の機会が減り、1人で食事をする「孤食」が増えています。

家族の顔をみながら楽しく会話をし、コミュニケーションを図ることで、お互いの心や体の調子を知ることができ、心の安定につながります。家族そろって食事をする機会や食卓の囲み方を見直し、家族で楽しい「だんらん」の時間を作りましょう。



か 感謝して

平戸市では「食」について考える機会をつくり、命の源である「食」に関わる全てのものに感謝する気持ちを育てるために、市内の学校に通う小学生・中学生・高校生を対象に感謝の絵てがみを募集しています。

小学生の部



中学生の部



高校生の部



ら 米(ライス)と野菜と肉・魚

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることで栄養バランスの取れた食事を意識するようにしましょう。

主食(炭水化物：糖質)
ごはん、パン、麺など



主菜(たんぱく質、脂質)
肉、魚、卵、大豆など



副菜(ビタミン、ミネラル)
野菜、いも、海藻など

