

地域の産物を生かす

町食生活改善推進協議会

そばづくし料理

風味豊かな地域の産物「そば」を食べて健康に。町食生活改善推進協議会が3月4日、山村開発センターで「そば」を使ったアイディア料理「そばづくし料理」を振る舞いました。

手軽に作れる家庭料理でそばの消費拡大を図り、地域消費を進める人気の取り組みも3年目。今年も用意された80食はすぐに定員いっぱいになり、町内外から多くの人が参加しました。

料理は、寿司飯の代わりにゆでそばをのりで巻いた「そば寿司」やジャガイモやパン粉を使わずそば粉とそばの実で作る「そば粉コロッケ」、そのほか「そば味噌」「そばサラダ」などの料理が膳に盛りられ、デザートも「そば粉ロールケーキ」が用意される

など11品のそばフルコース。味付け、栄養バランスなど同会員が思考を凝らしました。前日から仕込み、当日も、同会員ら約25人が集まり早朝から調理しました。

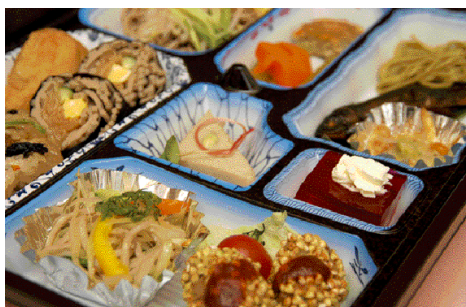
食事が始まると、参加者は一品一品どのような調理方法か など工夫された料理に興味を示しながら味わっていました。

参加した人たちは「薄味で素材そのものの味が生きている。彩りもすてきで食欲を誘います」「どの料理も工夫されていてすばらしいです。さつそく挑戦してみます」と話し、同会長の佐々木高子さん（舟場）は「食は人にとって大切なこと。これから地元産の食材を使った家庭料理を伝えていきたいです」と話していました。

町食生活改善推進協議会は、正しい食生活のあり方や栄養バランスの大切さを広めようと、地元で採れた食材を使いながら家庭で作れるアイディア料理を考案し、地域に伝えていきます。食文化を通じて健康づくりを進める活動が昨年認められ、厚生労働大臣賞を受賞しました。

日野郡内は豊かな自然に恵まれ、昼夜の温度差が大きいことや土地の排水が良いことなど、そば栽培に好条件といわれています。また、栽培に手間がかからないなど農地荒廃にも一役かかっています。

また、そばは、良質のタンパク質やビタミン類を豊富に含み、心臓病や食欲不振の解消など多くの効果があるとして注目されています。



彩られたそば料理が膳の上で華開く。味覚、視覚とも大好評

そばづくし料理メニュー

- そば寿司盛り合わせ
- 味噌そば
- そば豆腐
- そば粉コロッケ
- そばサラダ
- そばの実入りおしどりおこわ
- しそ寒天
- そば豆腐の厚焼き・ふき・にんじん
- 鮎甘露煮そば・酢味噌和え
- 天ぷらそば
- そば粉ロールケーキ



日野町食生活改善推進協議会の会員さん
オススメ料理^⑭



いわしのパン粉焼き

1人分栄養量

▶エネルギー 234kcal ▶タンパク質 15.9g
▶脂質 13.8g ▶カルシウム 96mg ▶塩分 1.1g

【材料】 4人分

いわし (4尾)、粒マスタード (大さじ2)、小麦粉 (大さじ4)
溶き卵 (20g)、塩 (大さじ2/5)、こしょう (少量)
ミックスパン粉【生パン粉 (大さじ4)、粉チーズ (大さじ1)、
パセリみじん切り (大さじ1)、こしょう (少々)】
セロリ薄切り (2本)、きゅうりせん切り (1/2本)
レモン汁 (大さじ1)、塩・こしょう (各少量)
レモンのくし切り (4切れ)

【作り方】

- ①いわしは3枚におろして小骨を取り、軽く塩・こしょうを振る。
- ②いわしの身の方に粒マスタードを塗り、小麦粉、溶き卵、パン粉ミックスを順にまぶす。
- ③天板に並べ、200℃のオーブンかオーブントースターでこげ目がつくまで10分くらい焼く。
- ④セロリは薄切りにして冷水につけ「パリッ」とさせる。きゅうりは薄い短冊に切り、セロリと混ぜ、レモン汁、塩、こしょう少々であえる。
- ⑤皿に盛り合わせ、レモンを添える。
- ⑥いわしにトマトソースやウスターソースなどをかける。

「行つてきます」あたかもそう言っているかのように頭上を旋回していくオシドリ。
「また元気で帰っておいで」手を振るボランティア。なんとも言えない瞬間です。いよいよ北帰行が始まります。今シーズンも皆様にいろいろな面で助けていただきました。心からお礼申し上げます。

【連絡先】 オシドリグループ事務局
森田 (電話72 0271)

いよいよ北へ

オシドリ
だまらす

VOL. 85



「この色合い最高でしょ。ひげ羽も立派でしょ」
撮影 田口 防史さん(舟場)

西村 伸一	3月	久保 マスエ	三好 喜重	坂本 行恵	廣川 圭吾
29歳		82歳	96歳	75歳	77歳
黒坂		福長	舟場	黒坂	根雨

おくやみ
「ご冥福をお祈りします」
(氏名) (年齢) (住所)

小谷 沙愛	石田 菜々月	川上 慶次郎	2月
勝美・亜子 女の子 根雨	正也・サト子 女の子 下榎	茂芳・遊子 男の子 高尾	

赤ちゃん誕生
おめでとうございませう
(出生児) (保護者)(性別)(住所)

2月28日現在
わたしのまち
(前月比)
人口 4,366人 (-9)
男性 2,056人 (-4)
女性 2,310人 (-5)
世帯 1,560戸 (-1)

金婚 おしどり夫婦
結婚50周年おめでとうございませう。
(昭和29年中に婚姻)
松本 馨さん・初音さん夫婦 (榎市)