



今月のレシピ

押し寿司

素材・分量（4人分）

【寿司めし】	【寿司具】	【盛付け】
米 …… 3カップ	ごぼう …… 50g	卵 …… 1個
水 …… 3カップ	にんじん …… 20g	塩 …… 少々
酒 …… 1/5カップ	れんこん …… 20g	干椎茸 …… 1枚
だし昆布 …… 10cm	むきエビ …… 100g	だし汁 …… 適量
酢 …… 60cc	だし汁 …… 75cc	C砂糖 …… 大さじ1
A砂糖 …… 60g	B砂糖 …… 大さじ2	醤油 …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ2強	醤油 …… 大さじ1	コノシロ …… 4切
		塩 …… 少々
		D酢 …… 小さじ1
		グリーンピース …… 10粒
		エビそぼろ …… 大さじ1

栄養価（1人当たり）

エネルギー …… 640kcal	タンパク質 …… 33.0g
脂肪 …… 3.2g	塩分 …… 4.3g

作り方

- 30分前に洗った米を、水・酒・だし昆布で炊く。
- Aで作った合わせ酢を鍋でひと煮立ちさせ、炊き上がった①に混ぜ込んで寿司めしを作る。
- Bで煮汁を作り、刻んだごぼう・にんじん・れんこんと、むきエビを煮て寿司具を作り、②に混ぜ込む。
- 卵と塩を混ぜ合わせて薄焼き卵を焼き、錦糸卵にする。
- 干椎茸を水で戻し、Cで煮てからイチヨウ切りにする。
- 混ぜ合わせたDにコノシロを漬けて酢魚にする。
- グリーンピースをさっとゆでる。
- 押し抜き箱を酢でぬらし、③を詰め込んで、④～⑦とエビそぼろを盛り付け、押し蓋（ふた）で抜くと完成。

栄養士チェック

米の成分のでんぷん質は体内でブドウ糖に変わり、脳の働きを活性化するエネルギー源となります。また、よくかんで食べると脳の中にある記憶や学習能力を高める物質が増加するため、満腹中枢を刺激し食事量を抑えられます。



西条市食生活改善推進協議会

レシピ紹介者

私たちは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、子どもから高齢者まで生涯における健康づくり活動を、《食》を通して地域で推進しているボランティア組織（会員数・555名）です。

食育・地産地消の推進、郷土料理の継承などに努めています。

ふるさと産品通信

今日の食材

米

作付面積・収穫量 県内第1位

西条市は愛媛の米どころです。市内ではいろいろな品種のお米が栽培されています。今回は市内で主に作付されている品種の一般的な特徴をご紹介します。

○コシヒカリ 食味は最高ランクで、炊飯光沢が良く、ねばり強い特徴があります。

○アキタコマチ コシヒカリに近い食味で、粘り・光沢が良好です。冷めても味が落ちにくい特徴があります。

○ヒノヒカリ 近畿以西の温暖地が作付適地で、コシヒカリと同等の食味と光沢がある上、収穫

量も高いことから市内で一番多く作付されています。

○愛のゆめ 愛媛県が開発したお米。玄米の外観が良く、ヒノヒカリに特徴がよく似ています。

○松山三井 大粒で、酒米として優秀なお米です。

皆さんも、いろいろな品種を味わって、自分に合うお米を探してみてください。

※米の品質は栽培技術・環境などで変わることがあります。



食育ワンポイントチェック

郷土料理を食べましょう！

それぞれの地方には地域の食材を生かした郷土料理があります。しかし、最近では家庭で郷土料理を食べる機会が減少しています。また、流通や情報の発展に伴い、国内の食生活・食文化が均一化し、地域独自の食文化が消えつつあります。

そのため昔から慣れ親しんできた地元の食材を利用した郷土料理の味を知らずに育っていく子どもたちも多くなってきています。

核家族が進み、おばあちゃんと一緒に料理を作ることや、お年寄りと一緒に食卓を囲む機会が少なくなっていますが、その土地の気候風土や生活の中で培われてきた郷土料理を伝承していくためには、子どもたちが郷土料理を味わい、おいしさを感じる機会を多く持つことが大切です。

家族や親戚が集まるお祭りには、西条の郷土料理の一つである押し寿司を作って、みんなで食べてみてはいかがでしょうか。

次回の食材は **さつまいも** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490