



## 今月のレシピ

### ホウレンソウ入り肉団子のセイロ蒸し

#### 素材・分量（4人分）

ホウレンソウ…………… 1/2束	餃子の皮…………… 15枚程度
モヤシ…………… 1袋	白菜…………… 3~4枚
水菜…………… 1/2束	ネギ…………… 適量
A【肉団子のタネ】	
豚ひき肉…………… 200g	おろし生姜…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2	酒…………… 大さじ1
マヨネーズ…………… 大さじ2	片栗粉…………… 大さじ1

#### 栄養価（1人当たり）

エネルギー…………… 270 kcal	タンパク質…………… 14.2 g
脂肪…………… 13.4 g	

### 作り方

- ① ホウレンソウは茹でて冷水でさまし、細かく刻む。
- ② ボウルにAの具材を入れて混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜて一口大の団子を作る。
- ④ 餃子の皮を細く短冊状に切り、団子にまぶす。
- ⑤ 蒸し器にモヤシ・適当な大きさに切った白菜を敷く。
- ⑥ ⑤に団子を入れて、カットした水菜とネギをのせる。
- ⑦ 強火で6~7分間蒸して完成。

※ポン酢などお好みのタレを使ってください。  
 ※水だけで蒸しても良いですが、水・昆布・酒を混ぜて蒸すと、よりおいしくなります。

#### 栄養士チェック

甘みがあって柔らかく、ビタミン・ミネラルを豊富に含み消化も良い野菜です。肌荒れ・風邪・高血圧・血栓・貧血などの予防に効能があります。

おひたし、和え物、炒め物、スープや汁物、グラタンなどの具材として使うほか、離乳食や介護食にも適しています。



図書館前カフェ ころろ  
 和田明珠さん

### レシピ紹介者

「小さいお子さんのいる家庭でもゆっくり食事を楽しんでほしい」と地元食材を使った体に優しいごはん、ゆったりくつろげる空間づくりを心がけています。

今回のレシピは、今人気の蒸し料理です。体が温まり、野菜がたくさん食べられるのでオススメです。

ホウレンソウは緑黄色野菜の代表格。夏場には生のまま食べられる「サラダホウレンソウ」が店頭には並びますが、ホウレンソウ本来の香りや味を楽しめるのは、栽培日数を十分につけて、冬の寒さで甘味の増した、冬から春に回るホウレンソウです。

西条はホウレンソウの栽培に適した地域で、石鎚山からの吹き下ろしが、病気になるにくく葉が厚い、高品質のホウレンソウを育んできました。  
 特に神戸地区では、昭和41年以降に栽培が盛んに行われるように



作付面積：55ha（県内第1位）  
 収穫量：663t（県内第1位）  
 参考：平成18年愛媛農林水産統計年報

なり、出荷されるホウレンソウは「西ほうれんそう」ブランドとして市場から高い評価を得ています。また、最近では「ホウレンソウうどん」などの商品開発にも力を入れており、直売所のイベントなどで販売されています。

### 野菜リムリエのひとこと

生のまま冷蔵庫で保存する場合は、冷気が直接当たらないようにぬらした新聞紙にくるみ、ポリ袋に入れて保存。茹でた場合は冷蔵庫で2~3日、冷凍庫で1カ月が保存の目安です。



ジュニアベジタブル&フルーツマイスター  
 星川滝加夫  
 （農業水産課農政係担当）

### 食育ワンポイントチェック

#### 食物繊維をとみましょう

食物繊維は、整腸作用、コレステロールやナトリウムの吸収阻害、さらには大腸がんの予防にも効果が期待されています。食物繊維をたっぷりとるコツは、1日3食をしっかりとる、野菜は生より加熱してとる、汁物は具たくさんにする、芋類・豆類をおやつに使うなどしましょう。