

今月のふるさと産品

お米

西条市は、水田面積（5290畝）、生産面積（3390畝）ともに県内1位の米どころです。古くから日本人の主食である米ですが、食の洋風化や多様化が進み、米の消費量はピーク時の約半分にまで減少しています。

西条市では、産業祭などのイベントで、健康な生活に欠かせないおいしいお米・ごはんの良さをアピールするなど、米の消費拡大に向けた取り組みを行っています。市内の農協などでは、粉末にした米を原料とするパンを販売し、好評となっています。



今月のレシピ みんなで作れる楽しいお寿司

ラップずし

【作り方】

- ① 合わせ酢と白ごまをご飯に混ぜ込み、寿司飯を作る。
- ② ①を1人5個分に分け、ボール形ににぎっておく。
- ③ しそを千切りにして、しらす干しと混ぜる。
- ④ 大きなフライパンで薄焼き卵を作り、4等分する。
- ⑤ ひき肉を醤油と砂糖で炒り煮し、グリーンピースを色よく茹でる。
- ⑥ ツナ缶の油をきり、フライパンでからいりする。
- ⑦ のりを1/2、チーズを1/4にカットして、紅しょうがを、みじん切りにする。
- ⑧ ラップを4枚準備して、③④⑤と、さくらでんぶを別々のラップにのせる。
- ⑨ ⑧に②の寿司飯をのせてラップで包み、4種類（しらす干し、卵焼き、そぼろ、さくらでんぶ）のラップずしが完成。
- ⑩ きつく絞ったふきんの上にのりを広げ、チーズと⑥をのせ、寿司飯をのせて包む。
- ⑪ ふきんをはずし、まん中に切り込みを十字にいれ、少し広げて紅しょうがを飾り、いちじくラップずし完成。



素材・分量（5種類、4人分）

ご飯……………600g	しそ……………2枚
合わせ酢…………塩・小さじ3/5、さとう・大さじ1、酢・大さじ3強	卵……………1個
白ごま…………大さじ1	とろひき肉…………60g
しらす干し…………大さじ4	醤油……………小さじ1
とりひき肉…………60g	グリーンピース…………12粒
砂糖……………小さじ1	のり……………2枚
ツナ缶……………小1/2個	のり……………2枚
スライスチーズ…………1枚	紅しょうが…………少量
さくらでんぶ…………大さじ4	

栄養価（1人当たり）

エネルギー…………369kcal	たんぱく質…………18.2g
脂肪……………4.6g	カルシウム…………94mg

栄養士チェック お米は、糖質とたんぱく質、エネルギーが豊富。ご飯（粒食）で食べることで消化吸収もゆっくり進み、血糖値も保持されやすく、持久力にも影響します。おにぎりは、おいしさ、あたたかさ、なつかしさを届けてくれます。今回は、色鮮やかで、一口サイズで食べやすく子どもたちで楽しく作れます。

食育 ONE POINT チェック

子どもたちと一緒に料理を作ってみましょう

料理を作ることは、いくつかの材料を組み合わせ、切る・加熱する・混ぜる・味をつける・盛り付けるなど、作業をすることと同じくらい創造的で楽しいことの一つです。

親子が一緒に台所に立ち、食べ物や栄養、健康などについていろいろ話しながら料理をすることによって、作る喜びや食べる喜びにもつながります。

自分で料理を作れることは、生きていく基本となります。時には子どもと一緒に料理を作ってみませんか？

包丁を持ったことのない子どもにいきなり持たせるのではなく、大人が見本を示したり、子どもの年齢に合わせてたりして、できることから始めましょう。

次回の食材は柿です。

詳しくは…

市庁舎本館産業振興課
ふるさと産品係

TEL 089715615151

内線 2548

特集記事 S I C S 情報最前線 お知らせ 催 し 講座・教室 募集 施設ガイド ふるさと産品 カメラスポット Happy Birthday 文芸広場他 人権 同和教育他 保健センター 各種相談 当番病院 他