



## 伊勢志摩でとれる食材活用術

『地産地消』という言葉が浸透し、地元でとれる食材を使うようにしているという人も多いのではないのでしょうか。新鮮な旬の食材を活用し、バランス良く適量の食事をとることで、肥満を予防して健康的な毎日を送りましょう。

### 伊勢志摩でとれる食材の特徴

#### 伊勢ひじき

初春から晩春にかけて刈りとられ、乾燥させたものが1年中出回ります。カルシウム、鉄分、カリウム、食物繊維などが豊富で、ビタミンC・Dと一緒に摂ると鉄分やカルシウムの吸収がよくなります。骨粗鬆症、貧血、便秘の予防が期待できます。  
(おすすめの料理: ひじきと大豆の煮物・炊き込みごはん・サラダなど)

#### かつお

春に出回る初かつおは、脂の量が少なく、秋に獲れるものより30パーセント低カロリーです。ビタミンDを多く含み、骨粗鬆症の予防に役立ちます。また、血合いの部分にはビタミンE、鉄分が多く、貧血予防が期待できます。(おすすめの料理: 手こね寿司・たたき・角煮・照り焼きなど)

#### スナップえんどう

さやえんどうより肉厚で、実が成長してもさやは軟らかく、甘味が強いのが特徴です。カリウム、ビタミンA・C、食物繊維を多く含み、高血圧、便秘の予防に役立ちます。(おすすめの料理: サラダ、ソテー、卵とじなど)

#### なばな

ほろ苦く、独特の香りがあります。カリウム、カルシウム、ビタミンA・C、食物繊維が豊富で、高血圧、骨粗鬆症、便秘の予防に役立ちます。また、抗酸化作用が期待できます。  
(おすすめの料理: お浸し、和え物、煮物など)

#### しいたけ

屋外だけでなく、施設の中でも栽培できるため、1年中出回ります。ビタミンB1・B2・食物繊維が豊富で疲労回復や便秘の予防に役立ちます。  
(おすすめの料理: 焼き物・炒め物・てんぷらなど)



現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう!伊勢志摩の食材を使った料理～

ひじきと納豆の柚子こしょう和え

材料(2人分)

芽ひじき(乾)	6g	A	しょうゆ	小さじ 1/2
納豆(極小粒)	1パック		酢	小さじ 1/2
ブロッコリー	50g		柚子こしょう	小さじ 1/4
人参	20g			

作り方

- 1 芽ひじきは水で戻してゆで、水気を切る。納豆はタレを混ぜておく。
- 2 ブロッコリーは小さめの小房に分け、人参は太めの千切りにし、一緒に茹で、水気を切る。
- 3 Aを合わせ、1、2を和える。

1人分の栄養価

61kcal /たんぱく質 5.2g/脂質 2.2g/塩分 1.0g



かつおとなばなのサラダ

材料(2人分)

かつおのたたき (市販)	1/2 節	D	マヨネーズ	大さじ 1
なばな	100g		ぽん酢	大さじ 1
Aだし汁	100cc		練り辛子	小さじ 1/2
薄口しょうゆ	小さじ 1/2			

作り方

- 1 かつおのたたきは5mm程度の薄切りにする。
- 2 なばなは4~5cm 長さに切り、ゆでて水に取り、絞ってAに10分程度漬ける。
- 3 器に1、2を盛り付け、Dの材料を混ぜてかける。

1人分の栄養価

153kcal /たんぱく質 22.1g/脂質 5.2g/塩分 1.3g



テーマ『おもてなし料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:3月12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、19日(火) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:500円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1日号に掲載