

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **笹木三月子大根 (福山産)** です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

●● 大根ピザ ●●

【材料（大根の輪切り2枚分）】

笹木三月子大根・・・輪切り2枚
トマトケチャップ・・・6g
ピザ用チーズ・・・12g

《トッピング～お好みで～》

大根葉（茹でて粗みじんにしたもの）・・・適量
ホールコーン缶・・・適量
パプリカ（赤）・・・適量
ちりめんじゃこ・・・適量

その他にも・・・
ウィンナー、ツナ缶、季節の野菜など

【作り方】

- ① 大根は、約2mm厚さの輪切りにする。（ピザ生地のかわり）
- ② ①にトマトケチャップをぬり、ピザ用チーズをのせる。
- ③ ②にお好みの具を盛り付ける。
- ④ オーブン又はトースターで焼く。

栄養価 (1枚分)	エネルギー	35kcal
	たんぱく質	2.1g
	脂質	1.7g
	食塩相当量	0.3g



●● 大根餅 ●●

【材料（4人分）】

笹木三月子大根・・・400g
大根葉・・・50g
ちりめんじゃこ・・・5g
桜エビ・・・5g
片栗粉・・・50g
塩・・・少々
サラダ油・・・適量



《参考：みたらしダレ》
しょうゆ(濃)・・・12g(小さじ2)
みりん・・・12g(小さじ2)
さとう・・・5g(大さじ1/2強)

【作り方】

- ① 大根はすりおろし、軽く水気を切る。
- ② 大根葉は粗みじんにし、茹でて水気を切る。
- ③ ボールに①、②とちりめんじゃこ、桜エビを入れ、片栗粉、塩を加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、揚焼きにする。
- ⑤ お好みで、ポン酢やみたらしダレをつける。



「毎月19日は食育の日」、「毎月29日はふくやま地産地消の日」の啓発で使用した“地元の食材を使用したレシピ”を紹介しています！

栄養価 (1人分)	エネルギー	80kcal
	たんぱく質	2.0g
	脂質	1.5g
	食塩相当量	0.2g

福山市食生活改善推進員協議会

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



元家なほの山ファミリー

今回の食材は… **笹木三月子大根** (福山産) です!

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する(食べる)ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

大根ステーキ



【材料(4人分)】

- 笹木三月子大根・・・250g
- だし汁・・・適量
- バター・・・20g
- A [しょうゆ(濃)・・・6g(小さじ1)
- みりん・・・6g(小さじ1)
- だし汁・・・15ml(大さじ1)
- かつお節・・・適量
- 大根葉・・・適量

【作り方】

- 大根は1.5cm厚さの輪切りにし、だし汁で煮る。
※大根の表面に切れ目(隠し包丁)を入れると、味がしみこみやすい。
- フライパンにバターを熱し、①を焼く。
- 両面に焦げ目がついたらAを回しかけ、汁けがなくなったら火を止める。
- 粗みじんにして塩茹でした大根葉とかつお節を③に盛り付ける。

栄養価 (1人分)	エネルギー	55kcal
	たんぱく質	0.9g
	脂質	4.2g
	食塩相当量	0.3g

大根のきんぴら

【材料(4人分)】

- 笹木三月子大根・・・160g
- 大根葉・・・50g
- 人参・・・40g
- ちりめんじゃこ・・・50g
- ごま油・・・適量
- しょうゆ(濃)・・・6g(小さじ1)
- さとう・・・3g(小さじ1)

【作り方】

- 大根、人参は4cm位のせん切り、大根葉は粗みじん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、①とちりめんじゃこを炒める。
- 野菜に火が通ったら、調味料を加える。



栄養価 (1人分)	エネルギー	46kcal
	たんぱく質	5.7g
	脂質	0.8g
	食塩相当量	1.1g

【笹木三月子大根とは】



- 耐寒性が強く早春に採れる「三月子」と、甘く肉質が緻密な「聖護院」の特徴を併せ持っています。
- 肉質が緻密なため煮崩れしにくく、糖分をたくさん含んでおり、おでんなどの煮物に最適です。また、生食や漬物にも適しています。
- 収穫時期：3～4月



【(一財)広島県農林整備・農業振興財団 農業ジーンバンク
「平成22年版 広島お宝野菜カタログ」より】