

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



元気な福の山ファミリー

今回の食材は… **下志和地青なす**（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。



なすのアップルパイ！？

栄養価（1個あたり） エネルギー：184kcal たんぱく質：3.6g 脂質：11.6g 食塩相当量：0.4g

材 料 《作りやすい分量：4個分》

冷凍パイシート（18cm×18cm）・・・1枚
 溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・適量
 下志和地青なす・・・・・・・・・・150g
 A りんごジュース・・・・・・・・・・75ml
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・18g
 レモン汁・・・・・・・・・・・・・20ml
 シナモン・・・・・・・・・・・・お好みで
 薄力粉（打ち粉）・・・・・・・・・・適量

作 り 方

- ① 下志和地青なすを輪切りにして、水にさらす。
- ② 鍋に①とAを入れ、弱火から中火で焦げないようにかき混ぜながら煮る。お好みでシナモンを加える。
※煮る時間により柔らかさが異なるので、お好みで調整するとよい。
- ③ 薄力粉（打ち粉）をひき、その上でパイシートを伸ばす。
- ④ ③の内側の縁に溶き卵をぬり、半面に②のをのせ、半分に折る。
- ⑤ 縁をフォークの背でおさえ、クッキングシートを敷いた天板にのせる。
- ⑥ 表面に溶き卵をぬり、フォークで数か所さす。
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。
パイが膨らみ、キツネ色になれば焼き上がり。

【下志和地青なすとは】



- ・三次市下志和地の農家が自家採種を続けてこられた品種です。
- ・果皮が柔らかくアクが少ないため、生食を含めて多くの料理に適しています。
- ・焼きなすにすると絶品だと言われていますが、焼きなす以外にも天ぷらやみそ汁の具、なますや浅漬け等にも適しています。
- ・収穫時期：6～10月

なすのゼリー寄せ

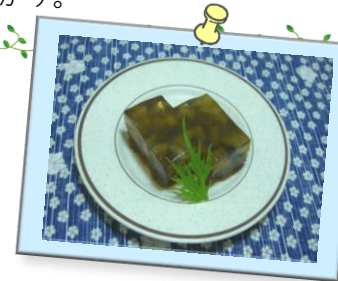
栄養価（1人分あたり） エネルギー：26kcal たんぱく質：0.9g 脂質：0.5g 食塩相当量：0.5g

材 料 《9人分》

下志和地青なす・・・・・・・・2本
 砂糖・・・・・・・・・・・・18g
 薄口しょうゆ・・・・・・・・12g
 油・・・・・・・・・・・・4g
 A 粉寒天・・・・・・・・・・2.5g
 粉ゼラチン・・・・・・・・2g
 だし汁・・・・・・・・・・・・450ml
 塩・・・・・・・・・・・・少々

作 り 方

- ① なすは1.5cm角に切り、水につけてアクを抜き、水気をきる。
- ② 鍋を温め、油をしき、①を炒め、砂糖・薄口しょうゆを入れて甘辛く煮る。
- ③ 流し箱に②を入れて、だし汁にAを煮溶かしたものを上から流し入れ、冷やし固める。
- ④ 冷めたら型から取り出し、切り分ける。



「毎月19日は食育の日」、
 「毎月29日はふくやま地産地消の日」の啓発で使用したレシピを紹介しています。



【(一財)広島県農林整備・農業振興財団 農業ゾーンバンク 「平成23年版 広島お宝野菜カタログ」より】

福山市食生活改善推進員協議会