

つくってみらいん たべてみらいん レシピ紹介



栗原市広報紙では、旬の栗原の食材を使った健康的な料理や郷土料理を食生活改善推進員(愛称:食改さん)が紹介する「つくってみらいん たべてみらいん」のコーナーを掲載しています。

この資料では、栗原地域の若い世代の皆さんに、地域の食材や食文化を取り入れた健康的で豊かな食生活を実践してもらいたいという気持ちを込めて、これまで紹介された料理の中から8品を選び、食改さんのコメントを添えて紹介しています。是非、みなさんも『つくってみらいん たべてみらいん』

※平成28年度から令和元年度までに掲載された料理を、栗原市のホームページに掲載していますので、併せてご覧ください。

くりはらの食で健康づくり 検索

ホームページ
QRコード



旬の食材・ 郷土食を伝えたい!

食改さんが調理のポイントなどを紹介。栗原地域で採れる食材を使った、健康的な料理を中心に、郷土料理も掲載しています。

野菜を もっと食べよう!

1日に食べたい野菜の目標量は350g。目標量に対してどれ位の野菜を使用しているかを表示しました。



健康的な食事の ポイント

栄養バランスのとれた料理の組み合わせを考える参考に、「主食・主菜・副菜」等の料理区分を表示しています。

春

ふんわりれんこん入りシュウマイ

主菜

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 206kcal たんぱく質 12.4g 塩分 0.9g



ポイント

- ・ふんわりと柔らかく仕上げるために、卵白と片栗粉を良く混ぜ合わせるのがポイントです。
- ・シュウマイの上の飾りを、卵の黄身の裏ごしやエビにすると春らしい一品になります。

食改さんから一言

老若男女、子供達も食べられるように作ったレシピです。れんこんは食感が良く、また消化も良い食材です。多めに作って冷凍保存も可能です。

材料(4人分)

シュウマイの皮…20枚
鶏ひき肉…200g
れんこん…130g
生しいたけ…中2個
にんじん…60g
グリーンピース…20個
卵白…1個分
片栗粉…大さじ2

A

酒…小さじ2
しょうゆ…小さじ2
オイスターソース…小さじ2

B

生パン粉…大さじ2
ごま油…小さじ1と1/2
こしょう…少々

つくり方

- ①ボウルに卵白と片栗粉を入れて、滑らかになるまで混ぜる。
- ②鶏ひき肉にAを入れ、下味をつける。
- ③れんこんは半分をみじん切りに、残りをすりおろす。生しいたけとにんじんをみじん切りにする。これらに①、②、Bを加え混ぜ合わせる。
- ④③をシュウマイの皮で包み、上にグリーンピースをのせる。
- ⑤蒸し器にクッキングシートを敷き、シュウマイを並べて15分くらい蒸して完成。

主菜 とは？

【体をつくる材料になる】
肉・魚・卵・大豆製品(納豆・豆腐)
などが主材料の料理だよ。



春

具だくさん紅白だんご汁

汁物

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 204kcal たんぱく質 11.0g 塩分 1.4g



ポイント

- ・だんごの生地は、水を加えすぎないように調節しながら作ることで、食感がよくなります。

食改さんから一言

野菜がたっぷりとれて、具だくさんの身体にやさしいレシピです。わが家では、家族が集まった時や、嬉しいことがあった時に作っています。

材料(4人分)

鶏もも肉…160g
にんじん…20g
だいこん…40g
ごぼう…20g
しいたけ…4個
花麩…8個
だんご粉…100g
水…適量
食紅…少々
だし汁…720cc
しょうゆ…大さじ1と2/3
みつば…約2本

つくり方

- ①鶏もも肉は一口大、にんじんは5mm厚に切り、花形に抜く。だいこんはいちょう切り、ごぼうは斜め切り、しいたけは薄切りに。花麩は水で戻し、軽く絞る。
- ②だんご粉に少しずつ水を加え、耳たぶぐらいの硬さになるまで練ったら、生地を半分にし、片方には水で溶いた食紅で色を付け、生地を一口大に丸め、真ん中をへこませる。
- ③②を熱湯に入れてゆで、浮き上がってきたら、水に取り、ざるに上げる。
- ④鍋にだし汁を入れ、①を5~10分程度煮たら、③を加え、しょうゆで味を調える。
- ⑤お椀に盛り付け、刻んだみつばを散らす。

夏

ズッキーニと豚肉のミルフィーユ巻き

主菜

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 215kcal たんぱく質 12.9g 塩分 0.7g



ポイント

・巻くときはフライパンに置くことを意識して片面が平らになるように巻いてください。

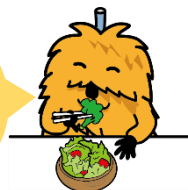
材料(4人分)

豚ロース薄切り…12枚
ズッキーニ…1本
油…適量
塩・こしょう…適量
酒…大さじ2
ポン酢しょうゆ…大さじ2
青じそ…4枚
ミニトマト(赤・黄)…8個

つくり方

- ①豚肉は1枚を2cm幅の帯状に切る。ズッキーニは縦半分に切ってからピーラーで、0.5mm程度の厚さにスライスする。
- ②①のズッキーニ、豚肉をまな板の上で重ね、手前からくるくる巻いていく。巻き上がったならさらにズッキーニ、豚肉をもう一度巻き付け、つまようじでとめる。
- ③熱したフライパンに油をひいて、②を平らにした面を下にして置き、塩・こしょうをふり、酒を入れ、ふたをして火が通るまで5分程度蒸し焼きにする。
- ④ポン酢しょうゆと、それぞれ食べやすい大きさに切った青じそ、ミニトマトを混ぜてたれを作る。
- ⑤③を皿に盛り、④をかける。

野菜料理は
1日5皿
食べようね!



食改さんから一言

栗原の新しい野菜として栽培拡大を推進している『ズッキーニ』を、地元での消費拡大につなげたいと考え、作成したレシピです。

夏

さばと夏野菜のトマトパスタ

主食

主菜

副菜

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 659kcal たんぱく質 33.4g 塩分 1.0g



ポイント

・その季節にとれる野菜を使ってもおいしくできます。

材料(4人分)

なす…1本
ズッキーニ…1本
たまねぎ…1/2個
にんにく…1片
さば水煮缶…2缶(360g)
オリーブ油…大さじ2

A

カットトマト缶…1缶(400g)
砂糖…小さじ1
食塩…少々
こしょう…少々

スパゲティ(乾)…400g
トマト…1個

つくり方

- ①なすとズッキーニは輪切りにする。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②さば水煮缶は缶汁を切り、半分は割り大きめの一口大にする。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ弱火にかける。香りが立ってきたら、中火でたまねぎを透き通るまで炒め、なす、ズッキーニを加えて2~3分炒める。野菜がしんなりしてきたら、Aを加えて、弱火で約5分煮込む。
- ④スパゲッティをゆであげる。
- ⑤③に④を加えてひと混ぜし、②も加えてさっと混ぜる。器に盛り、くし型に切ったトマトを添える。

食改さんから一言

いつも家にあるサバ缶を使用しました。パスタも事前の水戻しで調理時間を短くできます。栗原の美味しい夏野菜と一緒にどうぞ。

秋

高原大根のはさみ焼き

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 229kcal たんぱく質 12.2g 塩分 0.7g

主菜

副菜

野菜1日分の
これくらい

ポイント

・大根は500ワットの電子レンジで2分程度の加熱でも、下ゆでの代わりにになります。

旬の野菜は美味しいし、栄養もたっぷりだよ！



食改さんから一言

栗駒高原大根は、煮やすく・甘い・秋が旬の食材です。大根そのもののシャキッとした食感を楽しめるように、はさみ焼きにしてみました。

材料(4人分)

高原大根・・・600g
にんじん・・・20g
たまねぎ・・・80g
ごぼう・・・20g
鶏ひき肉・・・240g
塩・こしょう・・・少々
しょうが・・・4g
片栗粉・・・大さじ2
サラダ油・・・大さじ2
レモン汁・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ2
大葉・・・4枚
かつお節・・・2g

つくり方

- ①高原大根は皮をむいて、7mm幅で16枚の輪切りにし、固めに下ゆでする。
- ②にんじん、たまねぎ、ごぼうをみじん切りにする。
- ③鶏ひき肉と②を混ぜ合わせ、粘り気が出てきたら塩・こしょう、すりおろしたしょうがを加えてさらに混ぜる。
- ④水気を取った①の両面に、薄く片栗粉をつけて、8等分にした③を挟む。
- ⑤サラダ油を熱したフライパンに④を入れ、中火でふたをして両面に焼き色がつくまで蒸し焼きにする。
- ⑥皿に盛り付け、レモン汁としょうゆを混ぜてかけ、刻んだ大葉とかつお節を盛る。

秋

かぼちゃまんじゅう

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 208kcal たんぱく質 3.0g 塩分 0.2g

おやつ

野菜1日分の
これくらい

ポイント

・生地は、へらからポタポタ落ちる程度の固さに牛乳の量を調節するとふんわり仕上がります。

材料(4人分)

かぼちゃ・・・70g
溶かしバター・・・2g
酢・・・3g
あんこ・・・40g

A

卵・・・20g
牛乳・・・小さじ2
塩・・・1g

B

小麦粉・・・100g
砂糖・・・60g
ベーキングパウダー・・・8g
重曹・・・1g

つくり方

- ①かぼちゃは種をとって皮をむき、皿にのせ、蒸し器で竹串が刺さるくらいになるまで蒸す。
- ②かぼちゃの皮は、2～3cmに千切りにする。
- ③①をざるやふるいを使って裏ごし、溶かしバターを加え、混ぜる。
- ④③とAを混ぜたら、ふるいにかけてBを加えてさらに混ぜる。
- ⑤④に酢を加え、さらに混ぜる。
- ⑥アルミカップにあんこを5gずつ入れ、その上から⑤を流し込む。
- ⑦蒸し器に②と⑥を入れ、7～8分蒸す。
- ⑧蒸しあがったまんじゅうに、⑦で蒸したかぼちゃの皮を格子状に置く。

食改さんから一言

自治会のお茶っこ会や、親類の集まりの際には子供や孫達に手作りの茶菓もいいものです。かぼちゃは蒸して裏ごし冷凍しておく、いつでも手軽に作れます。

冬

れんこんのきんぴら

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 118kcal たんぱく質 2.5g 塩分 1.1g

副菜

野菜1日分の
これくらい

ポイント

- ・れんこんを酢水につけることで、仕上がりがきれいになります。
- ・お好みで酢を加えると、さっぱりした風味が楽しめます。

食改さんから一言

れんこんは栗原市の特産品なので、旬の時期には普段からよく作ります。れんこんは縁起のいい食材なので、お正月にもオススメです。

材料(4人分)

れんこん…300g
水…1000cc
酢…小さじ2
ごま油…大さじ1
唐辛子(輪切り)…1本

A

酒…大さじ2
しょうゆ…大さじ1と1/2
みりん…大さじ1
砂糖…小さじ1
いりごま…大さじ1

つくり方

- ①れんこんは皮をむき、厚さ2mmの半月切り、またはいちょう切りにする。
- ②①を酢水につけ、あくを抜く。
- ③フライパンにごま油を熱し、中火で唐辛子を香りが出るまで炒めたら、水気を切った②を加え、さらに炒める。
- ④れんこんが透き通ったら、Aの調味料を入れて煮詰める。
- ⑤いりごまをふりかけて軽く混ぜる。

副菜とは？

【体の調子をととのえる】
野菜・いも類・豆類(大豆を除く)・きのこ・海藻類などが主材料の料理だよ。



冬

ふすべもち

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 331kcal たんぱく質 7.9g 塩分 0.5g

主食

野菜1日分の
これくらい

ポイント

- ・ごぼうと鶏ひき肉は、しっかりいためて臭みを取ります。
- ・大根おろしは、お好みで混ぜてもおいしく食べられます。

食改さんから一言

ふすべもちとは、もちを食べ尽くしている栗原の人でさえ喜ぶメニューです。なぜなら、『まであ』に手をかけて作る、風味あるもちだからです。

※『まであ』とは、宮城県の方言で「丁寧に」という意味があります。

材料(4人分)

ごぼう…60g
サラダ油…小さじ1
鶏ひき肉…60g
水…80ml
酒…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ2
唐辛子…適量
もち(1個60g程度)…8個
大根おろし…適量

つくり方

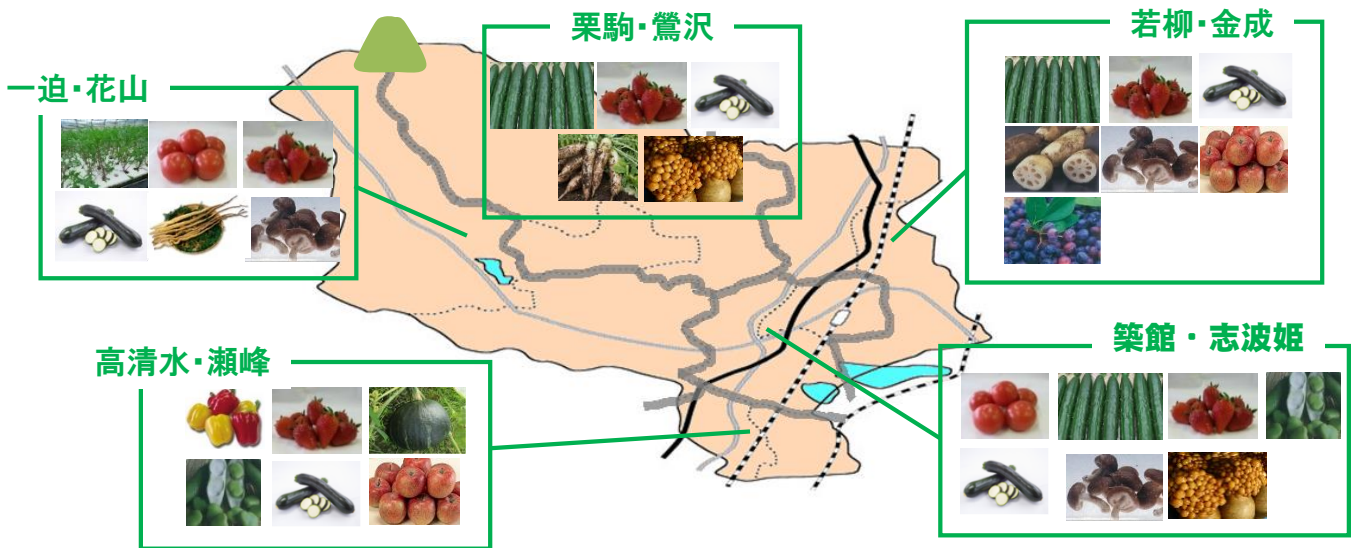
- ①ごぼうは皮をむいて、すりおろす。
- ②鍋に油を引き、鶏ひき肉をいためて、そぼろ状にする。
- ③②の鍋に①を入れ、火が通るまでいためたら、水と酒を入れて煮る。
- ④③にしょうゆを少量ずつ入れ、お好みで輪切りにした唐辛子を入れて、味を調える。
- ⑤器に入れたもちの上から④をまぶし、大根おろしを添える。

主食とは？

【エネルギー源になる】
ごはん・パン・めん類など穀類が主材料の料理だよ。



栗原の食材紹介



食材	収穫時期	食材	収穫時期	食材	収穫時期	食材	収穫時期	食材	収穫時期
パプリカ	通年	きゅうり	通年	そらまめ	6月	自然薯	11月	なめこ	通年
水耕野菜	通年	いちご	12~6月 夏秋 6~12月	ズッキーニ	5~11月	高原大根	8月下旬 ~10月	りんご	9~12月
トマト	通年	かぼちゃ	7~8月 11~12月	れんこん	10~3月	しいたけ	通年	ブルーベリー	6~7月

食卓に野菜料理を一品プラス

若い世代は野菜不足!?

【宮城県民の野菜摂取量】



平成28年県民健康・栄養調査によると、宮城県の20~40歳代の野菜摂取量は、目標1日350gに対して約100g不足しています。
 普段の食事に野菜をプラスして、1日350gの摂取を目指しましょう！

ベジプラス100
野菜！あと100g

ちょっとずつ塩eco
減塩！あと3g



野菜に多く含まれるカリウム摂取による降圧効果と減塩で
高血圧の予防・改善

動脈硬化の予防・改善

循環器疾患の予防
 (脳血管疾患、心疾患)

今日からできる意識や工夫で、野菜がある毎日と
 ちょっとの減塩で健康プラス！してみませんか。