

旬の食材を食べよう！ 佐世保の食材カレンダー

水産品	農産品	
サワラ、マダイ、アサリ、イサキ アオサ、マテ貝	ハウスナス、イチゴ	春 (3~5月)
アジ、キス、オコゼ、アラカブ	アスパラガス	夏 (6~8月)
カマス、コノシロ、ミズイカ イトヨリダイ、カンバチ	ハウスナス、イチゴ	秋 (9~11月)
ヒラメ、ナマコ、レンコダイ、アラカブ ブリ、カワハギ、カキ	アスパラガス	冬 (12~2月)



いい食材は地元にあります！

特集 させぼごはん、つくりましょう。
栄養士さんと考えた、健康・簡単・おいしいレシピ

自然豊かで、安全・安心、新鮮な食材が豊富な佐世保。この佐世保の春の食材を使って、体に優しく簡単に作れるレシピ(献立)を考えました。佐世保の食材を使った「させぼごはん」、きょうの夕食にいかがでしょう！

地元の旬の食材を食べることは健康への第一歩です

近年、わたしたちの「食」を取り巻く状況に、いろいろな変化が現れています。産地偽装や消費・賞味期限偽装など、食の安全を脅かす問題が報じられたのは記憶に新しいところです。また、ダイエットや肥満、栄養の偏りなどで健康を損ねる人が少なくありません。

そんな中「食育」という言葉が注目されています。この言葉は明治31年に出版された「通俗食物養生法」という本に初めて登場します。著者は石塚左玄で、福井市出身の陸軍薬剤師だった人です。彼は45歳のときに出版した「化学的营养長寿論」という本の中で「身土不二」という原理を発表。「人間の体と土地は切り離せないもの。その土地で、その季節に採れた物こそ栄養が豊富で、それを食べるのが健康につながる」と説きました。

わたしたちが住む佐世保は、安全・安心で、新鮮な食材が手に入りやすい恵まれた環境にあります。改めて地元の食材を見直してみませんか？

佐世保で採れる、大地の恵み

針尾地区を中心に栽培され、全国でも有数の質の高さを誇る西海みかんをはじめ、世知原地域の茶など、本市では、さまざまな農産物が作られています。このほかにも、主食である米は市内全域で作られ、レタス、ブロッコリー、アスパラガス、ナス、大根、イチゴ、メロンなど数多くの野菜や果物が育てられています。また市内には、作り手の顔が見える農産物直売所があちこちにあります。

佐世保で採れる、海の恵み

生産量日本一を誇る小佐々地域のイリコ、冬の味覚の定番である九十九島かきをはじめ、養殖トラフグや針尾地区のマテ貝など、海の恵みも豊かな佐世保。魚市場には日々新鮮な魚が水揚げされています。新商品の開発も盛んで、サバ養殖業者5社が独自に開発した「長崎ハープ鯖」(ハープ入り飼料を使用)は、本年度、「ながさき水産業大賞」を受賞しました。また九十九島漁業協同組合では、栄養たっぷりの「イリコ米」を開発。4月以降にインターネットで販売予定です。

市内の生産者の皆さん

1川中さん夫婦(桑木場町、レタス) 2岩永さん(長畑町、ハウスナス) 3山口さん(江迎町筋尾、ブロッコリー) 4松田さん(世知原町上野原、板山大根) 5陣野さん(世知原町木浦原、世知原茶) 6松田さん(小佐々町西川内、イチゴ) 7末竹さん(船越町、九十九島かき) 8新立さん(左端、トラフグ養殖、鹿町町長串)と漁協、漁連の皆さん

江迎産♪黒大豆ごはん



材料(4人分)
 精白米 280g
 黒大豆(乾) 20g
 水 360cc

作り方

- ①米をといでおく。
- ②炊飯器に①と水、黒大豆を入れて、1時間置いてから炊く。

熱量270kcal、タンパク質5.9g、
 脂質1.7g、カルシウム14mg、
 塩分0g

黒大豆は江迎地域の特産品。栄養成分は薄茶色の大豆とほぼ同じで、良質な植物性タンパク質を含んでいます。黒い皮の色は、アントシアニンという色素で、血管のさび付きを防ぐ抗酸化作用や眼精疲労の回復に効果があるといわれています。ごはんと一緒に炊くと赤飯のように赤色に色付き、アミノ酸のバランスも良くなります。

精米でお薦めなのが「胚芽精米」。精白米よりビタミンB1を約2.5倍、老化防止作用があるビタミンEを約9倍も多く含んでいます。水の量を精白米の1.6倍にするだけで、炊くことができます。

和食の基本である一汁三菜を、春に旬を迎える食材を使ってレシピを作りました。健康が気になる人にもお薦めです！作り方もできるだけ簡単にしたので、料理が苦手な人、興味はあるけどきっかけがなかったという人も、ぜひこの機会に気軽に挑戦してみてくださいね。

今回、レシピ作りを担当した健康づくり課の栄養士です。



2 海の幸たっぷり中華風スープ



材料(4人分)
 アサリ(殻付き) 32個
 酒 大さじ2
 ブロccoli 80g
 アオサ(乾) 3g
 ショウガ 薄切り2枚
 水 3カップ(600cc)
 顆粒鶏がらだし 小さじ1
 ごま油 小さじ1/2
 こしょう 少々

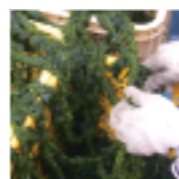
作り方

- ①アサリは殻をよく洗う。ブロッコリーは小房に分けて、ゆでておく。ショウガは千切りにする。
- ②鍋に水、酒、アサリを入れてふたをし、強火にかける。アサリの殻が開いたら、ショウガ、顆粒鶏がらだし、ごま油、こしょうを入れて味付けをする。
- ③器に、①のブロッコリー、さっと水戻したアオサを盛り付け、②を注ぎ入れる。

熱量31kcal、タンパク質3.3g、脂質0.7g、カルシウム35mg、塩分1.1g



カロテンとビタミンCが豊富なブロッコリー。生活習慣病予防にも効果的です。秋から春にかけて長い期間手に入る野菜なので、頻りに食事に取り入れて健康に役立てましょう。



アオサは高島などで採れます。食物繊維やカルシウムが豊富で、みそ汁やスープの具にぴったり。パスタや卵焼き、酢の物、天ぷらなどにもお薦めです。春は生アオサがおいしいですよ。

3月が旬の食材大集合!!

♪栄養士さんおすすめの「させぼごはん」レシピ♪



4 お手軽!
 させぼ産ナスのコトコト煮

3 タイの簡単♪蒸しもの
 ~おいしいソース添え~

5
 今が旬!生ワカメの
 キャベツまきまき♪

2
 海の幸たっぷり
 中華風スープ

1 江迎産♪
 黒大豆ごはん

1人分の栄養価 熱量605kcal、タンパク質30.6g、脂質16.5g、カルシウム140mg、塩分3.0g



季節の野菜や魚介は健康の源「させぼごはん」を作りましょう

「佐世保で採れる旬の食材を盛り込んだ家庭料理」のことを、今回「させぼごはん」と表現してみました。季節や各家庭の好みなどで、きっといろいろな「させぼごはん」ができるはずですよ。

ここでご紹介するのは、本市健康づくり課の栄養士や農業畜産課・水産課職員とアイデアを出し合って考えた「させぼごはん」の特選レシピです。栄養バランスを考え、油をあまり使わずにできるので、カロリー・塩分が控えめで、野菜をたっぷり取ることができます。高齢者や子どもにもお薦めですので、ぜひ一度お試しください。

佐世保の食材には、きっと佐世保の器が似合うはず。ということで、今回の特集では、器も「みかわち焼」をお借りしました。高級なイメージがあるみかわち焼ですが、普段使いにぴったりなものもたくさんありますよ。

上と同じメニューで、器や盛り付け方などを変えてみました。休日の昼食などにいかがでしょうか?

※調理や撮影時期の都合上、アスパラガス、玉ネギ、アサリ、生ワカメ、アオサは、佐世保産でないものを使用しています。

おつまみに、おやつに…
晩ごはんにプラス1品のお助けレシピはこちら！

+1 栄養いっぱい茶がらを捨てないで！
「世知原茶」の佃煮風



材料(作りやすい量)
茶がら 100g
※1~2回茶を入れたもの
ショウガ 1かけ
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
A みりん 大さじ2
酒 大さじ2
かつお節 1~2袋
炒りごま 大さじ1

作り方

- 茶がらは軽く絞っておく。ショウガはみじん切りにする。
- 鍋を温め、ごま油を入れ①を炒める。
- ②にAを入れ味を付け、汁気がなくなってきたら、かつお節、炒りごまを入れる。

※レシピ協力：日本茶インストラクター協会長崎県支部

お茶がらには抗酸化作用のあるカテキンやビタミンCなどの栄養がたくさん残っています。ちりめんじゃこや干しエビを加えて、ふりかけにしてもおいしいですよ。

+1 「針尾地区のマテ貝」を使った、ぬた(酢みそかけ)



材料(作りやすい量)
マテ貝(殻付き)20本
ワケギ 1束
生ワカメ 30g
砂糖 大さじ1
A 麦みそ 大さじ2
酢 大さじ2
練りからし適宜

作り方

- マテ貝をゆで、身を取り出す。ワケギはさっとゆでて絞り、斜め切りにする。生ワカメは一度湯通しして食べやすい大きさに切る。
- ①を器に盛り付け、Aを混ぜ合わせてかける。

主に針尾地区で採れるマテ貝は、急流で何年もかけて大きくなるので身が締まって味わいも濃厚。ガーリックソテーやバター焼き、炭火焼き、佃煮などもお薦めです。

+1 「させぼ産イチゴ」で簡単レンジジャム
~ヨーグルトチーズ添え~



材料(作りやすい量)
プレーンヨーグルト 1パック(400~450g)
イチゴ 100g
砂糖 大さじ1
レモン汁 大さじ1



作り方

- キッチンペーパーを敷いたザルにプレーンヨーグルトを入れる。
- ザルよりひとまわり小さめのボウルを①の下にセットし、ラップをかけて冷蔵庫に一晩入れておく(量が半分くらいに減ります)。
- イチゴは洗い、へたを取り4つ切りにする。
- 大きめの耐熱食器に③、砂糖、レモン汁を入れ、電子レンジで加熱(600Wで2分)する。
- ④を取り出し軽く混ぜ、さらに電子レンジで加熱(600Wで3分)し、冷ましておく。
- 水気の切れた②を器に盛り、冷めた⑤をかける。

+1 おつまみにぴったり！
「小佐々いりこ」のカレーナッツ



材料(作りやすい量)
イリコ 20g
バターピーナッツ20g
カレー粉 小さじ1
A 砂糖 小さじ4
水 小さじ2

作り方

- イリコはフライパンでから炒りしておく。
- 皿に移した①とバターピーナッツを混ぜ合わせカレー粉を振り掛ける。
- フライパンにAを入れ火にかける。砂糖が溶けて泡が出てきたら②を入れ混ぜる。
- ③を皿に広げ冷ます。

生産量日本一を誇る小佐々のイリコ。不足しがちなカルシウムを補うためにも積極的に食べましょう。だしはもちろん、おやつやおつまみにもぴったりです。

3 タイの簡単♪蒸しもの~おいしいソース添え~



マダイは「桜鯛」とも呼ばれ、春を代表する色彩がきれいな魚。好まれる要因は、やはりその味。淡白な中に豊かな風味があり、どんな料理にもよく合います。アスパラガスは市南部、北部や宇久島などで作られていて、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が多く含まれています。穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。レタスにはカリウムが含まれ、高血圧の予防に効果的です。ミニトマトは、目の健康に欠かせないプロビタミンAの基となるリコピンが豊富です。

材料(4人分)

マダイ(切り身) 4切れ
酒 小さじ4
塩 ひとつまみ
アスパラガス 8本
ミニトマト 12個
レタス 4枚
レモン 1/2個
A マヨネーズ 小さじ4
麦みそ 大さじ1
レモン汁 小さじ4

作り方

- マダイは皮を上にし、深さのある耐熱皿に乗せ、酒と塩を振っておく。アスパラガスは半分の長さに切り、ゆでておく。ミニトマトは半分に切る。レタスは千切りにする。レモンは串切りにする。
- ①のマダイを皿ごと、3cmくらい水を入れたフライパンに入れ、ふたをして10分ほど蒸す。
- 器にゆでたアスパラガス、ミニトマト、レタス、レモンを盛り付け、中央に②のマダイを盛り付ける。Aを混ぜ合わせ、マダイの上にかける。

熱量179kcal、タンパク質14.8g、脂質9.9g、カルシウム26mg、塩分0.7g

4 お手軽! させぼ産ナスのコトコト煮



材料(4人分)

ナス 中4本
玉ネギ 中1/2個
豚肩スライス 4枚(80g)
ニンニク 1かけ
唐辛子 2本
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1

作り方

- ナスは5~6cmの長さに切り、縦に4つ割にし、水にさらしておく。玉ネギは串切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。ニンニクは薄切りにする。唐辛子は種を取り除き、小口切りにする。
- 鍋に①、砂糖、しょうゆ、酒を入れ、ふたをして、弱火~中火でコトコト20~30分ほど煮込む(味が均一になじむように、途中で軽くかき混ぜる)。

佐世保は露地栽培、ハウス栽培を合わせると、ほぼ1年中ナスが手に入ります。皮の色には黒大豆と同じアントシアニン色素(ナスニン)が含まれています。



熱量94kcal、タンパク質5.1g、脂質4.0g、カルシウム21mg、塩分0.7g

5 今が旬! 生ワカメのキャベツまきまき♪



材料(4人分)

キャベツ 4枚(300g)
ニンジン 40g
生ワカメ 40g
ショウガ 1かけ
砂糖 小さじ2
A しょうゆ 小さじ2
酢 小さじ4

作り方

- キャベツはゆでて芯を取る。ニンジンは千切りにし、ゆでておく。生ワカメは一度湯通しして食べやすい大きさに切る。ショウガは千切りにする。
- ①のキャベツに、ロールキャベツの要領で、キャベツの芯、ニンジン、生ワカメ、ショウガを入れて巻く。
- ②の長さを3等分に食べやすく切り、器に盛り付ける。
- ④Aを混ぜ合わせ、③にかける。

みずみずしくて葉が軟らかい春キャベツ。キャベツにはビタミンUが含まれ、胃炎や胃潰瘍に効果があるといわれています。



熱量31kcal、タンパク質1.5g、脂質0.2g、カルシウム44mg、塩分0.5g