

佐世保の旬の食材カレンダー

農産物

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アスパラガス		2月~4月					7月~10月					
ゴーヤー				4月中旬~11月下旬								
メロン					5月~6月							
ブルーベリー					5月中旬~9月上旬							
ハウストマト								8月下旬~2月上旬				
黒大豆										10月~12月		
西海みかん										10月上旬~1月		
板山大根										10月中旬~2月		
ハウスナス				10月下旬~7月上旬								
レタス				11月上旬~5月中旬								
イチゴ				11月上旬~6月中旬								
レンコン				11月中旬~3月中旬								
ブロッコリー				11月中旬~5月下旬								
江上文旦										12月下旬~2月下旬		

水産物

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ワカメ	1月~3月											
アオサ		2月~4月										
赤マテ貝			3月~4月									
イサキ					5月~8月							
九十九島岩がき					5月~8月							
恵アジ						6月~8月						
恵タコ						6月~8月						
サザエ							7月~9月					
タチウオ							7月~10月					
九十九島とらふぐ										10月上旬~2月		
アオリイカ										10月~1月		
ヒオウギ貝										10月~3月		
九十九島かき										11月上旬~3月下旬		
カサゴ										11月~4月		

※カレンダーは目安であり、気候などの状況で前後する場合があります。



佐世保市
健康寿命延伸
プロジェクト
ロゴマーク

特集

食から始まる 豊かな暮らし

自然豊かで、安全・安心、新鮮な食材にあふれている佐世保。この「食」に関し、本市では「佐世保市食育推進計画」に基づき、さまざまな「食育」に取り組んでいます。今回の特集では、その一環として、本市の海の幸や山の幸の旬の情報をお知らせするとともに、それらを使った、栄養士さんおすすめのレシピなどを紹介します。食欲の秋にどうぞご利用ください。

佐世保市食育推進計画

本市では「食から始まる豊かな暮らし 食育実践都市させぼ」を基本理念として、平成18年に「佐世保市食育推進計画」を策定し、これまで、さまざまな「食育」の推進に取り組んできました。本年1月に策定した第3次佐世保市食育推進計画では、「させぼ」を頭文字とした次の3つの重点課題を設定しています。

さ：佐世保市民の健康寿命の延伸につながる食育の推進
せ：生産から消費までの食の循環や環境を意識した食育の推進

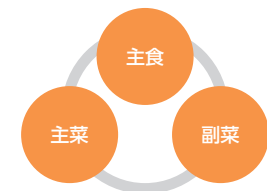
ぼ：僕たち私たち若い世代への食育の推進

本市ではこの重点課題を踏まえて、食育に関する各施策を進めていきます。また、本市は国と比較し「毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食事を取る人の割合」が低いという結果が出ており、これを増加させる取り組みもより一層推進していくこととしています。

食育の推進

食は生命の源です。おいしく食べることは、私たちの日々の生活に喜びや楽しみを与え、活力を与えます。

食育というと、難しく感じるかもしれませんが、日々の食事を振り返り、意識するだけでも食育を実践することになります。また、地元で採れる、安全・安心で、新鮮な食材を知ることも食育として大変重要です。今回の特集では、本市の農産物、水産物の旬のカレンダーや、それらを使ったおすすめレシピなどをお知らせしますので、どうぞ皆さんの食育にお役立てください。



レンコダイ



主に宇久地域などで漁獲される魚です。漢字で「連子鯛」と書き、この名前は延縄で連なって漁獲される様子に由来するといわれています。透明感があり、やや水分の多い白身が特長で、塩焼きにするとうま味が凝縮され、皮目が香ばしく仕上がります。マダイに似た美しい姿で大きさも手頃なことから、尾頭つきで祝宴などに利用されることも。酢締めやお吸い物、開き干しなどのさまざまな調理ができ、年間を通じて味が安定しています。本市では9月～10月に特に旬を迎えます。

イカ



※写真はヤリイカ。

イカは市内全域で漁獲され、10月～1月は特にアオリイカが旬を迎えますが、ヤリイカやスルメイカなども水揚げされます。刺身や天ぷら、煮物、炒め物などのさまざまな調理方法があるほか、一夜干しやスルメにするとイカのうま味が凝縮されます。イカは高たんぱく質・低カロリーで、疲労回復などに効果が期待されるタウリンも多く含まれています。

マガキ



本市のマガキは「九十九島かき」としてブランド化されており、11月上旬～3月下旬に旬を迎えます。真冬の水温差が激しい九十九島の海で育ち、やや小粒ながら身が引き締まりコクのある濃厚な味わいが特長。殻を剥いて生で食べるほか、焼きガキ、蒸しガキ、フライや鍋もの、グラタンなどさまざまな調理方法があります。疲労回復に役立つとされるグリコーゲンや亜鉛、カリウムなどの栄養素も多く含まれています。

トラフグ



本市は小佐々・鹿町地域を中心とした全国有数の養殖トラフグの生産地です。特に鹿町地域の基準を満たしたものは「九十九島とらふぐ」としてブランド化しています。10月～2月に旬を迎え、市内の一部飲食店などで食べることができます。鮎色の身は香り高く甘みと歯ごたえがあり、非常に美味。フグ刺しやちり鍋のほか、唐揚げ、ひれ酒などさまざまな楽しみ方があります。高たんぱく質・低脂肪の白身魚で、皮にはコラーゲンが豊富に含まれています。

ブロッコリー



佐世保の温暖な気候はブロッコリーの栽培に適しており、11月中旬から5月下旬まで長期間の収穫が可能で、市内では北部地域が主な産地となっています。ブロッコリーはビタミンCやカロテンが非常に豊富です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも豊富に含まれています。茎や葉にも同様の栄養価があり、食物繊維も含まれているので、残さず使い切りましょう。調理は、ゆでる以外にも蒸したり天ぷらにしたりするのもお勧めです。

ナス



本市では主に「筑陽」という品種の長ナスが栽培されています。濃い黒紫色で首が太く、果肉のきめが細かいので、とても食感が良いのが特長です。冬はハウスで栽培され、10月下旬～7月上旬に旬を迎えます。成分は90%以上が水分ですが、食物繊維は比較的多く含まれています。また、皮に含まれる成分は「ナスニン」という色素で、抗酸化作用があるといわれているポリフェノールの一種です。魚介や肉などの素材と相性が良いので、さまざまな料理に利用できます。

レタス



レタスは涼やかな気候を好み、気温20度前後でよく育ちます。佐世保産の旬は11月上旬から5月中旬です。市内では南部地域が主な産地となっています。全体の約95%が水分ですが、ビタミンC・E、カロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維などをバランスよく含んでいます。レタスは鉄の包丁で切ると切り口が茶色くなり苦味も強くなるので、手でちぎって使いましょう。また、油とともに食べることでカロテンやビタミンEの吸収率が上がるので、生食だけでなく加熱調理もお勧めです。

ミカン



温暖な気候と独特の地形で育てられた温州ミカンは、強い甘みとうま味の濃さが特長で、本市のブランド産品「西海みかん」として首都圏などでも高い評価を受けています。10月上旬～1月が旬の時期で、市内では主に針尾・江上・宮・早岐・三川内・柚木地区などで栽培されています。ビタミンCを豊富に含むほか、体内の酸性物質を減少させるクエン酸も含んでいるので、風邪の予防や疲労回復の効果が期待できます。

大根とみかんの甘酢漬け



材料 (2人分)

ダイコン(細め) 60g ミカン 1個
酢 小さじ2 パセリ 少々
砂糖 小さじ1 (みじん切り)
塩 少々(0.1g)

作り方

- ①ダイコンはスライサーで輪切り(太い場合は半月切り)にする
- ②調味料を合わせ、ダイコンを漬けておく
- ③ミカンの皮をむき、1cmの輪切り(大きければ半月切り)にする
- ④ダイコンとミカンを交互に重ね、最後にパセリのみじん切りをのせる

※熱量 31kcal、たんぱく質 0.4g、
脂質 0.1g、カルシウム 15mg、
食塩相当量 0.1g

ポイント

ダイコンの分量が多いときは甘酢の量を増やしましょう。カブに変えてもおいしいです

レタスのスープ



材料 (2人分)

レタス 40g 水 300ml
ニンジン 10g コショウ 少々
卵(M) 1個 片栗粉 小さじ1
キクラゲ(乾燥) 1g 水 小さじ1
鶏がらスープ 小さじ2 ごま油 小さじ1/2(粉末)

作り方

- ①レタスは小さくちぎり、キクラゲはお湯で戻し千切り、ニンジンは短冊切りにしておく
- ②鍋に分量の水とニンジンを入れ、火にかける。ニンジンが柔らかくなったなら、レタスとキクラゲ、鶏がらスープとコショウを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける
- ③溶き卵を入れ、ふんわり浮いてきたら、火を消してごま油を加える

※熱量 60kcal、たんぱく質 3.5g、
脂質 3.6g、カルシウム 21mg、食塩相当量 1.3g

ポイント

薄味に感じるときは、ごま油を入れると風味よく、おいしく食べられます

かぼちゃの茶巾



材料 (2人分)

カボチャ 100g
クリームチーズ 2個(36g)

作り方

- ①カボチャは皮をむき、一口大に切る。耐熱皿に乗せ、ラップをかけて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
- ②①をボウルに入れ、つぶす
- ③カボチャの半量をラップに広げ、クリームチーズ1個を真ん中にのせる。チーズを包み、ひねって茶巾にする

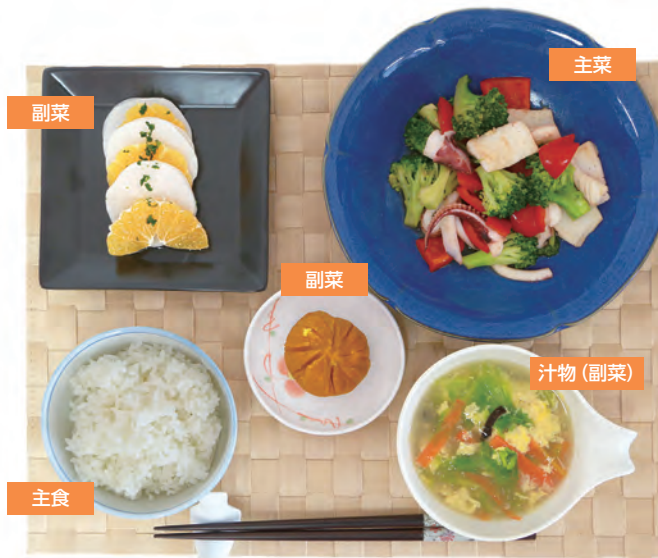
※熱量 107kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 5.9g、カルシウム 115mg、食塩相当量 0.3g

栄養士さん
おすすめ

おいしく食べよう させぼごはん!

主に秋が旬の佐世産の食材を使ったレシピです。主食・主菜・副菜をそろえ、カロリーや塩分も控えめで、野菜をたっぷり取ることができ、できるだけ簡単に作ることができるように考えられています。どうぞお試しください。

秋が旬の佐世産の食材大集合!



献立合計 (1人分)
熱量 596kcal
たんぱく質 28.0g
脂質 14.7g
カルシウム 191mg
食塩相当量 2.6g
※ごはんを含みます。

イカとブロッコリーのバター醤油炒め



作り方

- ①イカは鹿の子状に切り目を入れ、一口大の大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでしておく。パプリカは2センチ角の色紙切りにする
- ②フライパンを熱し、オリーブ油とバターで、みじん切りにしたニンニクを炒める。香りがしてきたら、イカを炒め、コショウをふる。イカに火が通ったらブロッコリーとパプリカを入れる
- ③Aを加えて具材からめる

材料 (2人分)

イカ 160g バター 小さじ1
コショウ 少々 ニンニク ひとつかけ
ブロッコリー 120g しょうゆ 小さじ1
パプリカ(赤) 60g A 酒 小さじ1
オリーブ油 小さじ1 みりん 小さじ1

ポイント

イカは加熱し過ぎると硬くなり、味も悪くなります。強火でできるだけ手早く炒めましょう

※熱量 146kcal
たんぱく質 17.7g
脂質 4.7g
カルシウム 36mg
食塩相当量 0.9g