

6月は 食[🍅]育[🌱]月[🍆]間[🥬]です。

毎月19日は食育の日です。みんなで食卓を囲んで、食べることを楽しみましょう!!

日本各地で受け継がれてきた郷土料理や伝統料理を、さらに次の世代へ伝え残していこう!



呉市の特産物って何だろう?身近な所で作られた食材を積極的に消費しよう!



日本の食品ロスは年間 570 万トン!
1人当たり1年間で約 45 kg,
毎日お茶碗約一杯分のご飯を捨
てていることに。
食材は買い過ぎず、鮮度の
良いうちに食べきろう!



～郷土料理 献立の紹介～

食材も広島県産を
選んでみよう



主菜



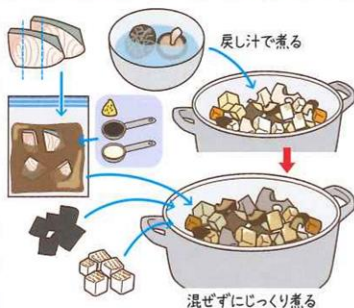
八寸(はっすん) エネルギー 122kcal
塩分 0.5g

材料 [2人分]

ぶり	50g	干しいたけ	0.6g
しょうが	1g	板こんにゃく	10g
しょうゆ	少々	角切り昆布	0.6g
酒	小さじ1/2弱	焼き豆腐	30g
大根	50g	だし汁	120ml
人参	10g	酒	小さじ1/2
ごぼう	15g	みりん	小さじ1/2
れんこん	20g	砂糖	小さじ1強
里芋	30g	しょうゆ	小さじ1

作り方

- ぶりは、食べやすい大きさに切り、すりおろしたしょうが、しょうゆ、酒につけておく。
- 大根、人参、ごぼう、れんこん、里芋は、1.5cm角切りにする。干しいたけも戻して1.5cm角切りにする。板こんにゃくは1cm角切り、焼き豆腐は2cm角切りにする。角切りこんにゃくは戻しておく。
- だし汁と干しいたけの戻し汁の中に、大根、人参、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、干しいたけ、里芋を順に入れて煮る。
- 沸騰したら、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で調味する。
- ④に角切り昆布、①のぶりと焼き豆腐を加えて、混ぜずにじっくり煮て仕上げる。



食育豆知識

はっすん 八寸

山の幸、海の幸を取り合わせた煮物で、祭りや正月、法事などで食べられてきた広島県の郷土食。呉の昭和地区では、ぶりのあらを入れることが特徴。現在では、ぶりの切り身を使うことも多く、呉市内での給食にも登場している。



副菜



広島菜漬のごま炒め

エネルギー 10kcal 塩分 0.3g

作り方

- 広島菜漬は洗って、小口切りにする。
- フライパンを熱し、ごま油を入れ、広島菜漬を炒めて白ごまをふって仕上げる。



材料 [2人分]

広島菜漬	30g
ごま油	少々
白ごま	小さじ1

副菜

すまし汁

エネルギー 16kcal 塩分 0.9g

材料 [2人分]

切り麩	4ヶ	だし汁	150mL
玉ねぎ	1/3個	食塩	1g
えのきたけ	10g	うすくちしょうゆ	小さじ1
三つ葉	6g		

作り方

- 玉ねぎはせん切り、えのきたけと三つ葉は2cm長さになり、切り麩は水に戻して絞っておく。
- だし汁の中に、玉ねぎ、えのきたけを入れ煮る。
- 食塩、うすくちしょうゆで調味する。
- ②に切り麩と三つ葉を入れて仕上げる。

