

食育アカデミー

地元の特産物から食についておいしく学びましょう!

食育とは? 食生活や食文化など、広い視野で「食」について学び、考え、食べ物の知識を身につけることです。



今回のレシピ提供 **「豊橋百農人」**の皆さん

地産地消を自分たちの手で積極的に広めている「豊橋百農人」という農業の匠の皆さんです。

今回のテーマ

地産地消について

農業産出額が全国トップクラスである豊橋市では、野菜や果物も季節に応じて様々な種類が生産されています。こうした地元で採れる農産物を地元で利用することを「地産地消」といい、

- 地域農業の活性化に貢献できる
- 新鮮で安心・安全な農産物が手に入る
- 地域に育つ食品は、地域の人に体に合う
- 輸送にかかる燃料が少なくなり、環境にやさしいなどのメリットがあるとされています。

豊橋市では地産地消を自分たちの手で積極的に広めている「豊橋百農人」という農業関係者の方々がいます。今回はその百農人の皆さんがこだわりぬいて完成させた農畜産物を使った「ねぎさら田原ポーク丼」や、「クリーム柿スムージー」のレシピを特別にご紹介します。自宅でも地元の食材を使って挑戦してみたいかですか？



ねぎさら
田原ポーク丼

【材料】 -2人分-

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ● 田原ポーク(肩ロース)こま 160g | ● 黒ゴマ……………適量 |
| ● きゅうり……………1本 | ● 本みりん……………大さじ2 |
| ● 人参……………2/5本 | ● しょうゆ……………大さじ2 |
| ● 白ねぎ……………2/3本 | ● ざらめ……………小さじ4 |
| ● ごはん……………300g | ● 塩……………少々 |
| ● 糸がらし……………10本 | |

1人分
552kcal

野菜
100g

作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし田原ポークをゆでる。
- 2 Aを合わせ、ざらめが溶けるまで火にかけ、たれを作っておく。
- 3 きゅうりと人参を細切りにし、白ねぎ(白部分)も白髪ねぎにしておく。
- 4 ごはんを器に盛り、きゅうり、人参のをせ一度半量のたれをかける。
- 5 さらにゆで豚、白髪ねぎをのせ黒ゴマ、糸がらしを飾り、残りのたれをかけ完成!



★今年
豊橋産の次郎柿
誕生100周年★

クリーム柿
スムージー

1人分
191kcal
カルシウム
179mg
ビタミンC
80mg

お好みの柿でためしてみても!
1日分のビタミンCがこれ1杯で補えます!

【材料】 -1杯分-

- 柿……………150g
- 牛乳……………150g

作り方

皮をむき、冷凍しておいた柿を牛乳と一緒にミキサーにかける。まざったら出来あがり!

【お知らせ】

これらは健康づくり応援団でもある、百農人キッチンカーで販売されています。色々なイベントに出店していますのでぜひチェックしてみてください! 地元の旬の食材をたっぷり使ったメニューを提供しているので、季節によって販売しているものも変化します。今後は、寒い季節にぴったりな豊橋ベジスープや、百農人むすびなどももちろん地産地消にこだわった商品も販売予定。お楽しみに!



豊橋市保健所 健康増進課 ☎39-9145