

平成 29 年度事業
米粉を使ったピザ作り体験



- 今年度は「食に関するイベント」として、平成 29 年 7 月 23 日(日)に「米粉を使ったピザ作り体験」を開催しました。
- 次回は平成 30 年 1 月に「親子での味噌作り体験」を予定しております。ぜひ、ご参加ください。
- 今月 24 日の「和食の日」には、学校給食にて地元食材とだしを活用した和食の献立を予定しております。

取材協力

肝属地区生活研究グループ垂水支部

今回「だし」作りにご協力いただいたのは、肝属地区生活研究グループ垂水支部の皆さん！

- 生活研究グループは、県下約 1,300 人の会員が、よりよい暮らしの実現に向け、農村振興、食育、地産地消推進などの実現に向け農村生活の課題に取り組んでいます。
- 右上写真は、「だし」作りの取材にご協力いただいた「肝属地区生活研究グループ垂水支部」の皆さんです。垂水支部会長の山田福子さん(写真:上段右から 2 番目)は、今回の取組について、「だしを作っておけば、調味料も少なくてよいので塩分控えめになり、身体にもいい。健康長寿の源であるだしは身体に優しい日本食であり簡単においしく作れるので、若い世代の方にも是非作ってほしい」と話していました。



- 垂水支部は、会員募集中です。興味のある方は、垂水市役所農林課(☎ 32-1224)までお問い合わせください。

食育を推進する

和食や地元食材を通じた食育のススメ

垂水市では、「第 2 次垂水市食育・地産地消推進計画」を策定し、家庭を基本に、学校や地域、生産者などが協力し、食育推進に取り組んでいます。計画では、食文化への関心を高めるため、「料理教室」や「講座」等で

日本の伝統食や郷土菓子などの普及・啓発を行うこととしています。また学校給食では、郷土料理や四季の行事食、旬の素材を使った献立を取り入れ、地場産物や地域の食文化を学び、児童・生徒への理解を深める取組を行っています。

Point

「簡単でおいしい」だしを作ってみよう！



1) 固く絞ったふきんなどで昆布の表面を軽くふく。2) 容器に 1 リットルの水と昆布を入れる。煮出しなら 20 分から 30 分、水出しなら一晩水に浸しておく。(今回は煮出しのため、20 分から 30 分) 3) 昆布が戻ったら、中火にかけ、あくを丁寧に取り、沸騰直前に火を止める。4) ざるにこぼし、昆布を取り出す。昆布だしは精進料理や、鍋もの、和えものなどに使われます。

上品で控えめな旨みは素材を活かす！

3 昆布だし

KONBU - dashi



◎材料
昆布／30g
水／1 リットル

昆布やかつおだしと一緒に使うと抜群！

4 椎茸だし

SHIITAKE - dashi



1) 水切りざるでゴミやほこりをふるって落とす。2) 容器に 1 リットルの水と干し椎茸を入れ、冷蔵庫で一晩浸しておく。3) 一晩浸した干し椎茸を火にかけ、沸騰したら弱火にし、5 分経過したら火を止める。4) ペーパータオルなどをざるにしき、静かにこす。干し椎茸のだし汁は、単独ではなく、かつおや昆布の出し汁と合わせて使用することが多く、めんつゆや煮物などに使われます。



◎材料
干し椎茸／30g
水／1 リットル