



夏レシピ

美味しく食べよう！
ヘルスマイトのいちおし

食を通じたボランティアとして、健康の保持・増進と食育の推進を目的に活動されているヘルスマイト(食生活改善推進員)の皆さん。長年市民の健康づくり活動に貢献され、武雄の食にも詳しい皆さんの完全オリジナルの武雄の郷土料理レシピがあるのをご存知ですか？
今回はその中から、武雄の夏野菜を使った、とびきり美味しいレシピをご紹介します！

私たちヘルスマイトです！



田中さん 中尾会長 溝口さん 副島さん



かぼちゃを
使おう！

かぼちゃのようかん

【材料(10人分)】

- かぼちゃ …… 500g
- 粉寒天 …… 1袋(4g)
- 水 …… 500ml
- 砂糖 …… 200g
- バター …… 大さじ1

【作り方】

- 1 かぼちゃは皮をむき、2cm角に切って茹で、熱いうちに裏ごしてバターを混ぜる。
- 2 水に粉寒天を溶かし、寒天が完全に溶けたら2分間沸騰させ、その後砂糖を加える。
- 3 1、2を合わせ、水で濡らした型に流し込み、冷やし固める。

《かぼちゃのようかん》

武雄でも昔から作られ、煮物にすることが多かったかぼちゃをお菓子にアレンジした一品。バターを加えることで風味が増すだけでなく、βカロテンの吸収もアップする。夏は冷やすと一段と美味しい。おやつとしてはもちろん、色とりが良いのでおせちの一品としても使える。

だいでん
すいとー味よ！



田中さん 溝口さん

取材を終えて…

暑い夏を乗り切るために、美味しい武雄の夏野菜を効果的、安全に調理してたくさん食べましょう！ヘルスマイト直伝レシピは美味しくて簡単なので挑戦しやすいですね。家族のため、自分のため、地元の食材を使っておいしい料理を作ることが、食育や健康増進に繋がります。今いちど私たちの体の元になる重要な「食」に目を向けましょう。

私たちと一緒に活動しませんか？

ヘルスマイト養成講座開催！

食を通じた健康づくりについて、楽しく学びませんか？地域で健康づくりを推進していただくヘルスマイト(食生活改善推進員)養成のための講座を開催します！

- 【内 容】 生活習慣病の予防・栄養の基礎知識・調理実習等
- 【日 程】 9/7(金)・9/19(水)・10/11(木)・10/25(木)・11/15(木)・12/20(木)・1/24(木)・2/27(水)
- 【時 間】 10:00～15:00
- 【場 所】 山内保健センター
- 【受講料】 無 料
- 【募集人員】 20名 ※定員になり次第締め切ります。
- 【申込締切】 8月24日(金)
- 【申 込 先】 健康課 0954-23-9131

ゴーヤを
使おう！



ゴーヤの佃煮

【材料(5～6人分)】

- ゴーヤ …… 500g
- ちりめんじゃこ… 20g
- 「砂糖 …… 150g
- A 醤油 …… 60CC
- 「酢 …… 10CC
- かつお節 …… 20g
- すりごま …… 大さじ3

【作り方】

- 1 ゴーヤは半分に切り、中わたを取って薄切りにし、さつと湯通しして硬く絞る。
- 2 鍋にAの調味料を入れて煮立て、1とじゃこを入れて煮詰める。
- 3 火を止めてから、かつお節、ごまを入れる。

砂糖の代わりにハチミツもコクの出るよ
かよ！酢は入れとる
けん、冷蔵庫で2週間もつよ。



中尾会長

《ゴーヤの佃煮》

苦いイメージで苦手な人も多いゴーヤ。そのゴーヤの常識が覆るほど食べやすくして保存もきく、とびきりのレシピがこれ。中わたをしつかり取り、5ミリほどの薄さに切って茹でることで苦みを軽減。少量酢を加えることで保存性も上がります。しっかりと煮詰めて水気を切ることでうまみを閉じ込めるのがポイント。夏の疲れた体にパワーがみなぎる一品。

なすを
使おう！



なすご飯

【作り方】

- 1 米は洗って普通に炊く。みょうがは千切りにして水にさらしておく。
- 2 なすは皮をむき短冊切りにし、塩少々で揉んで水洗いし、軽く絞る。
- 3 フライパンにごま油を入れてなす、薄揚げを炒めAで味付けする。
- 4 炊き上がったご飯に3をのせ、みょうがを飾る。

【材料(4人分)】

- 米 …… 2合
- なす(中) …… 3本
- 薄揚げ …… 3枚
- みょうが …… 2個
- 「醤油 …… 大さじ1
- A みりん… 小さじ1
- 「砂糖 …… 小さじ1
- ごま油 ●塩 …… 少々

さっぱりして美味しかよ。ご飯に混ぜても、そのままでもよかよ！



副島さん

《なすご飯》

ヘルスマイトのお母さん直伝のレシピで、旬のなすがたっぷり入って栄養満点。塩で揉んだなすを絞ることで、柔らかくなり過ぎないところがこだわり。炒めたなすの食感が苦手な方も、このレシピならなすが好きになるかも。ちりめんじゃこを入れて炒めても美味しい。