



6月19日は「食育の日」



健康長寿の福井

6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です。「食べる」ことの大切さを考え、家族や仲間と一緒に食卓をかこみましょう。暑い夏は冷たいものの摂り過ぎに注意して、時には胃腸と美容にやさしい、野菜たっぷりの温かいお料理を食べましょう！

越のルビー・トマトスープ

〔公社 福井県栄養士会 提供〕



野菜・魚介のホイル包み蒸焼き

〔越前町 ビストロぶうあぶ提供〕



野菜たっぷりラトウユカレー

〔永平寺町レストランサニーサイド提供〕



旬野菜の洋風卵いため

〔小浜市 キッチンB00 提供〕



トマトなど夏野菜の旨味たっぷり！

キャベツ 400g・玉ねぎ 100g
越のルビー200g・しめじ 100g
なす 160g・ししとう 8本
豚肉 200g
トマト缶詰 1缶 (又は完熟トマト)
水 400cc・コンソメ 2個
酒 大さじ1・砂糖大さじ1/2
しょうゆ大さじ1/2・塩こしょう
おろしにんにく 1片・粉チーズ

【作り方】

- ①キャベツ、玉ねぎはひと口大、トマトは湯むき、なすは乱切り、ししとうは小さく切れ目を入れる
- ②鍋にトマト缶、水、コンソメ、酒、砂糖、しょうゆ、おろしにんにくを入れて煮立てる。
- ③②に①を入れ 15分ほど煮込む。
- ④チーズを加え出来上がり。

蒸しあいが一番おいしい！

あさり 8個・はたはた 4尾
いか 1/2杯・とうもろこし 1/2本
グリーンアスパラ 4本・生椎茸 4枚
ピーマン 1個・キャベツ 100g
なす 大1個・玉ねぎ 1/2個分
にんにく 1片・白ワイン 100cc
オリーブ油 大さじ1・塩こしょう

【作り方】

- ①キッチンホイルを 60cm に切り、折った半分にオリーブ油を塗る。
- ②玉ねぎ、にんにくのみじん切りを敷き、野菜、魚介を並べ、白ワインを振り、塩こしょうをする。
- ③ホイルを重ね二重折にし、フライパンに入れ中火で具材に火を通し皿に盛り付ける。たれはポン酢ともみじおろし、だいこんおろし、胡麻だれなどお好みでそえる。

お野菜カットは家族みんなでね！

玉ねぎ 1個
にんじん 1/3本・なす 1個
ピーマン 2個・ズッキーニ 100g
越のルビー 200g・にんにく 1片
カレー粉大さじ2・ケチャップ大さじ3
ウスターソース大さじ3・白飯 適宜
水 300cc・オリーブ油大さじ4

【作り方】

- ①野菜は 5~7mm 角に切る。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、玉ねぎとにんじんを炒める。
- ③他の野菜とカレー粉を加え炒めた後、水とトマトを加える。
- ④ケチャップとソースを加える。
- ⑤煮立ったら火加減を整え 10分間煮汁が出なくなるまで煮込む。
- ⑥ご飯にカレーをかけて出来上がり。

パパッとできる、手早さがウリ！

卵 4個・越のルビー200g
(大玉トマトなら 1個分)
インゲン 1パック分
にんにく 1片・塩、黒こしょう少々
オリーブ油大さじ1・砂糖小さじ1
コンソメ顆粒大さじ1
中華風味顆粒小さじ1

【作り方】

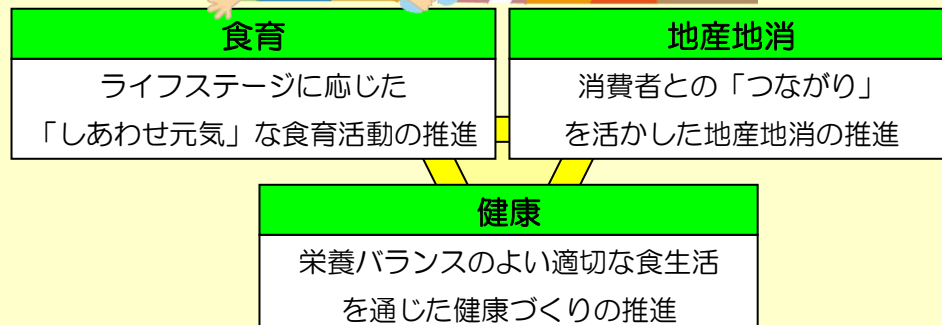
- ①オリーブ油を熱したフライパンに割りほぐした卵 4個と塩こしょうで半熟卵を作る。
- ②同じくオリーブ油とにんにくを熱しトマト (皮が気になるなら湯むきし) を入れ手早く炒める。コンソメ等と茹でたインゲンを加えさっと炒め、最後に半熟卵を加えて混ぜて出来上がり。

※材料は全レシピとも4人分です

第2次ふくい食育・地産地消推進計画が策定されました！

「福井しあわせ元気国体」が開催される平成30年をめざし、以下のことに取組みます。

- 妊産婦のいる家庭や就学前の子どもをもつ家庭への食育活動の強化
- 畑作体験や直売所を活用した小学校、学校における農林漁業体験等の拡充
- 「和膳」や「和食給食」の推進と、「和食」による福井の魅力の発信



- 消費者が求める身近な園芸品目の生産拡大
- 学校給食における県産食材の供給強化
- 直売所・量販店等における直販活動の活性化



- 豊富な食材を活かした、「ふくい健幸美食」による適切な食生活の推進
- 「越のルビーをもう1個運動」など県産野菜食の推進
- 生涯にわたる健康教育や給食施設における適切な栄養管理・食事管理の推進

【お問合せ先】

福井県農林水産部食料産業振興課
電話：0776-20-0421