



地消のすすめ

市内でとれた食材を使って簡単に作れる料理をご紹介します。材料はどれもスーパーや朝市などで簡単に手に入るものばかり。ふるさとのおいしさいっぱいの一品を、ぜひお試しください。(保健センター 監修)



▲今回使用した食材は、ほとんどが市内産です。(朝市などで購入しました。)



【ねぎ入り焼きおにぎり】

【材料 (4人分)】 ▶印は市内産を使用
▶白ねぎ 200g / しょうが 20g / ごま油 大さじ1 / しょうゆ 小さじ2 / 七味唐辛子 少々 / ▶ごはん 640g / いらり白ごま 大さじ1 / ▶みそ 大さじ2 / 酒 大さじ1 / 卵黄 1個 / ▶ゆずしほり汁 小さじ1 / ▶焼き海苔 2枚

【作り方】

- ①白ねぎとしょうがをみじん切りにし、ごま油を熱して炒める。
- ②しょうゆを加え、お好みで七味唐辛子を入れる。
- ③ごはん②を混ぜ合わせる。
- ④さらに、いらり白ごまを加え、8個のおにぎりにする。
- ⑤みそ、酒、卵黄、ゆずしほり汁を混ぜ合わせ、卵黄入りゆずみそをつくる。
- ⑥⑤を④にぬり、表面を焼いて焼きおにぎりをつくる。
- ⑦⑥のうち4個に、1/2に切った焼き海苔を巻く。

【1人分】

エネルギー 376kcal / 塩分 1.0g



【寝太郎みそ汁】

【材料 (4人分)】 ▶印は市内産を使用
▶白菜 80g / ▶にんじん 20g / ▶大根 60g / ▶木綿豆腐 130g (1/3丁) / だし汁 600cc / ▶みそ 50g / ▶白ねぎ 40g / ▶ゆずの皮 少々

【作り方】

- ①白菜、にんじん、大根は太めの千切りにし、豆腐は水気をきってさいの目に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、①を加え、煮立ったらみそを溶き入れる。
- ③斜めに粗く切った白ねぎを入れて仕上げ、汁椀に盛りつける。
- ④ゆずの皮を千切りにし、添える。

【1人分】

エネルギー 66kcal / 塩分 0.8g



●食生活改善推進協議会
会長 半矢 幸子さん

「ちょっとひと工夫でいろんな食べ方が楽しめます。甘くておいしい市内産の白ねぎをたくさん食べて、元気に春を迎えましょう。」



【白ねぎの三色田楽】

【材料 (4人分)】 ▶印は市内産を使用
▶白ねぎ 200g / 油 大さじ1 / ▶みそ 大さじ2 / 砂糖 大さじ2 / 酒 大さじ1 / だし汁 大さじ2 / ▶海苔 1枚

【作り方】

- ①白ねぎは3cmの長さの白い部分8本と緑の部分8本に切り、白い部分は斜めに切れ目を入れる。
- ②油を熱したフライパンで①を焼く。
- ③みそ、砂糖、酒を合わせたものに、だし汁を加えて溶きほぐし、田楽みそをつくる。
- ④白4本に海苔を巻き、白1本、海苔を巻いたもの1本、緑2本を串にさす。同様に串8本分つくり、1人分串2本とし、田楽みそを添える。

【1人分】

エネルギー 89kcal / 塩分 0.6g

「さらなる地産地消に向けて、積極的に取り組みます。」



山陽小野田市 環境経済部 次長 河崎 平男

本市に限った話ではありませんが、農業・漁業ともに「従事者の高齢化」「次代を担う後継者の不足」「それらに伴う生産量の減少」が大きな問題と言えます。地元産の商品は、卸売市場や市内の朝市などでも人気があり、“地のもの”を望まれる方は多数いらっしゃいます。したがって、安定した生産量の確保が重要です。しかし、そのためには市の取り組みだけでは限界があります。生産者の方はもちろん、農協や漁協とも知恵を出し合い、力を合わせて、さらなる「地産地消」に取り組んでいきたいと思えます。また、将来を担う子どもたちにも、農業体験等による“食育”の推進や、学校給食における地元産食材の利用拡大を通じて、「地産地消」に触れてもらう機会を設けていきたいですね。



ナルトビエイの
食材化に
取り組んでいます。

市では、本市近海で大量発生しているナルトビエイの食材化に取り組んでいます。長門市の松浦商店から、昨年8月に「ふりかけ」が、10月には「みりん焼き」(写真)が発売されました。現在はナルトビエイを使用した醤油「ナルトビエイ魚醤」の試作品づくりに着手しています。今後も漁業者、加工業者等と協力しながら、新たな商品開発に向けて取り組んでいきます。