

# ～ごうつの味 四季めぐりレシピ集について～

このレシピ集は、江津の四季折々の旬の食材を手軽に楽しむことができるレシピを集めて編集しました。

地元の旬の食材は、新鮮で栄養価も高く、顔の見える安心安全な食材です。この食材を通して、産地や旬について知ることができ、さらに地元でとれる食材をもとに作られてきた行事食や郷土料理といった独自の食文化を見直すことにもなります。このことは、地元の農業や漁業などを支えることになり、その活性化にもつながります。

また自分で料理する良いところは、食材を選べたり、うす味にしたり、脂質を控えたりできるなど、自分のからだに合わせて健康を意識した食事が作れることです。この手作りの料理を家族みんなで食卓を囲んでいただくことで、子どもたちの心は豊かになります。

「食べものはからだをつくり、食べ方は心をつくる」という言葉があります。

このレシピ集がきっかけになり、たくさんのひとが江津の食材を使ったさまざまな料理に挑戦し、家族や仲間のみなさんと一緒に楽しい食卓を囲むことを願っています。

最後になりますが、このレシピ集の作成にご協力いただきました江津市保育研究会調理担当者部会、江津中学校、江津学校給食センター、桜江小学校、高砂ケアセンター、風の里陽光苑、合歓の郷、ミレ青山、江津市食生活改善推進協議会の関係者のみなさまに厚くお礼申し上げます。

## レシピ集の料理表記について

- 分量は、幼1人分は3歳児1人分、小1人分は小学4年生1人分、1人分は大人1人分、高1人分は高齢者1人分を目安としています。4人分はすべて大人4人分を目安です（※3歳児1人分×1.5=大人1人分、小学4年生1人分×1.25=大人1人分）。
- 計量単位は、小さじ1は5ml、大さじ1は15ml、1合は180ml、1カップは200mlです。
- 作り方は、集団給食用となっています。
- 煮る、蒸すなどの加熱時間は、目安として表記しているため、多少異なる場合があります。



## 「食べること」は「生きること」

食育とは、むずかしいものではなく、毎日の食卓やさまざまな食体験などから、自ら気づき、学び、身につけていく・・・「食」で学び、「食」で育つこと。

私たちのからだやこころは、「食」でつくられます。

少し立ち止まり、「食」の大切さやすばらしさを感じてみませんか。

# ごうつの農産物 旬カレンダー

地元の旬の食材は、新鮮で栄養価も高く、愛情もたっぷり！

季節	春			夏			秋			冬		
月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
青ネギ	■											
小豆									■			
さやいんげん					■							
うり						■						
枝豆						■						
えんさい					■	■	■	■				
えんどう豆			■	■	■							
オクラ					■	■	■	■				
かぶ					■	■				■		
かぼちゃ						■	■					
乾しいたけ	■	■										
キャベツ	■				■	■	■	■			■	■
きゅうり					■	■	■	■				
黒豆											■	
ゴーヤ							■					
ごぼう								■	■	■		
小松菜	■											
さつまいも									■	■		
里いも					■	■	■	■	■	■		
じゃがいも					■	■	■	■	■	■		
白ネギ							■	■	■	■	■	■
ズッキーニ							■					
そら豆			■	■	■							
大根		■	■	■	■	■				■	■	■
高菜			■	■	■							
玉ねぎ					■	■	■					
チンゲン菜			■							■	■	■
つくね芋									■	■		
とうがん							■	■				
とうもろこし						■	■	■				
トマト					■	■	■	■				
ナス						■	■	■				
長いも										■		
にら			■	■	■				■			
にんじん					■	■	■				■	■
にんにく					■	■	■					
白菜					■	■				■	■	■
二十日大根					■	■						
ピーマン					■	■	■					
ブロッコリー			■	■	■				■	■	■	■
ほうれん草	■	■	■	■	■				■	■	■	■
マクワウリ						■	■	■				
水菜	■											
ミニトマト						■	■	■	■	■	■	■
モロッコ							■					
モロヘイヤ						■	■	■	■			
レタス					■							
わけぎ		■	■									

- 緑黄色野菜
- その他の野菜
- いも類
- 豆類
- 乾物類

(平成23年度 農林水産課作成)

## ごうつの味 四季めぐりレシピ集

発行日：平成25年3月

発行：江津市健康福祉部健康医療対策課

〒695-8501 島根県江津市江津町 1525

☎0855-52-2501(代)

