

富里市地区保健推進員コラム（南小地区）  
地産地消～地元の農産物を使ったレシピ～

地域で生産されたものを、その地域で消費することを「地産地消」といいます。地元の新鮮な農産物が手に入り、旬のものをおいしく食べられるメリットがあります。そのほかにも、食の安心を確保できる、食への理解を深められる、地域とのつながりを感じられる、環境に配慮できるといった利点があります。自然豊かな富里の特産物には、人参やスイカなどの農産物があります。今回は富里の特産物である人参を使った料理をご紹介します。



## 地産地消レシピ

## ◇にんじんと昆布の炒め煮

材料	分量	作り方
人参 切こんぶ ピーマン めんつゆ みりん ごま油	1/2本 100g 1個 大さじ2 大さじ1 適量	①人参・ピーマンは細切り、こんぶは食べやすい長さに切る。 ②フライパンにごま油をひいて、①を入れて炒める。 ③具がしんなりしたらめんつゆ・みりんを入れて、2～3分煮詰めたら完成。

## ◇洋風紅白なます（キャロットラペ風）

材料	分量	作り方
人参 大根 酢 砂糖 こしょう オリーブ油 干しぶどう レモン汁	100g 100g 大さじ1と1/2 大さじ1 少々 大さじ1 大さじ2 少々	①千切りにした人参・大根に酢・砂糖を混ぜる。 ②①に干しぶどう・こしょう・オリーブ油を入れ、混ぜたところにレモン汁をかける。



## ◇にんじんステーキ

材料	分量	作り方
人参 塩・こしょう オリーブオイル	1本 適量 適量	①人参を縦に切る（厚さは好みで）。 ②レンジで少し柔らかくする。 ③お好みで塩、こしょうをしてオリーブオイルで両面を焼く。

## ◇にんじんホットケーキ

材料	分量	作り方
ホットケーキミックス 卵 牛乳 人参 	200g 1個 } お好みの量	①人参を刺身のツマくらいの大きさに切る。（スライサーを使うと簡単） ②牛乳と卵で溶いたホットケーキミックスに人参スライス混ぜて焼く。 ※生地をお好みの量にして、パンケーキ風、お好み焼き風にもできます。