

医食農同源 レシピ集



わ
和食 = 環食

～**医と食と農**のつながり～

和食は栄養バランスに優れた**健康的な食事**であり、**地域の農業**や**環境**と深く関わった**食文化**が継承されています。

都市と**農業**が調和する、米どころ、**海老名グリーンセンター**より、地元**農産物**を使った**和食レシピ**のご紹介。

ご存知ですか？「**医食農同源**」

病気を治療するのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことのできないもので、源は同じだという考えに、さらに食材等を育てる「**農**」を取り込んだ健康観のことで。



海老名グリーンセンターのご紹介



JAさがみの**農産物直売所**です。

以前から“近所の台所”として、近隣の皆様に愛され続けています。

海老名市は、米どころとしても有名ですが、トマトやイチゴ等の農産物も有名です。

毎日、新鮮な農産物が店頭に並んでいます。是非、一度お立ち寄りください。心よりお待ち申しております。

定休日：毎月第3水曜日

酒粕の風味を味わう いろいろ野菜の酒粕炒り煮



- 材料3人分**
(1人分約60kcal)
- 人参・・・1/3本
 - 小松菜・・・100g
 - しいたけ・・・3～5枚
 - こんにゃく・・・1/3枚
 - 酒粕・・・大さじ3
 - 水・・・大さじ1.5
 - おろし生姜・小さじ1強
 - 味噌・・・大さじ1
 - 塩・・・少々

- 作り方** (調理時間 約15分)
- ①野菜、こんにゃくは3～5cm程度に細切りする。
 - ②人参を鍋に入れ、ひたひたの水で火にかけ沸騰したら、しいたけ、こんにゃくを入れて2分程蒸し煮する。
 - ③酒粕、水を混ぜて電子レンジ(500w1分)にかけ、味噌を混ぜ合わせる。
 - ④野菜に火が通ったら余分な水分を捨て、小松菜と③を加え、中弱火で十文字を鍋底に描くように水分を飛ばしながら炒める。
 - ⑤仕上げに塩で味を整え、おろし生姜を加える。

▶▶ 野菜ソムリエ 石川アミさん 提供レシピ

【お問い合わせ先】 海老名グリーンセンター

海老名市大谷246 電話 (046)234-0080
営業時間 9:00～17:00 (毎週第3水曜日、12/31～1/3休業)

神奈川県 環境農政局 農政部 農業振興課 作成 (平成27年11月)
電話 (045)210-4427

未病を治すかながわ宣言

未病チェックシートが完成しました

～県民の皆さんの健康づくりをサポート～



未病を治すかながわ宣言

県では、「健康寿命日本一」を目指し、新たに「未病を治す」という考え方を紹介し、食・運動・社会参加といったさまざまな取組みを進めるため、「未病を治すかながわ宣言」を発表しました。

未病チェックシートができました

●「未病チェックシート」とは？

パソコンやスマートフォンからアクセスし、今の自分の体調などを手軽に調べることができます。

東洋医学(漢方)の考え方を採用して、3万件を超える症例の解析に基づき健康状態のアドバイスを行うもので、慶應義塾大学SFC研究所、渡辺賢治教授監修のもと作成しました。

●どうやって使うの？

「未病チェックシート」にアクセスし、自分の体調や体質などに関する質問に答えることで、東洋医学(漢方)に基づいたご自分の健康状態が分かります。また、健康状態によってはのアドバイスも受けられます！

●ここで公開中です！

県のホームページ「健康寿命日本一への取組みについて」からアクセスするか、「未病チェックシート」で検索してください。

ぜひご利用いただき、生活スタイルの見直しに役立ててください。
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f480290/>

県内の食材で 健康になりましょう

未病を治すための「**食**」については、「医食農同源」の考えに基づき、バランスの良い食生活を送る取り組みを推進します。

現在、生活習慣病予防に役立つと考えられる県産食材の機能性の研究が進められ、中山桜甫さんや保健福祉大学によるレシピ開発が行われています。

■レシピ詳細は県HP「**かながわの医食農同源メニュー**」から
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p715376.html>



料理研究家
中山桜甫氏考案

- おくらの胡麻和え
 - キャベツと玉ねぎとキュウリと人参のサツと一夜漬け
 - ニラユッケ
- 他

海老名から、「和食＝環食」を発信します！

※環(わ)食：医、食、農いずれの環境も、人の暮らしには不可欠であり、地域住民が医食に加え農業とも密接に繋がっている事を込め考えた言葉です。(JAさがみ管理栄養士)

だしがしっかり染み込んだ最高のおかず♪

ごはん合う 大根と豚肉の和風煮込み

材料4人分

- (1人分約133kcal)
- 大根・・・1/2本
- 豚肉(肩ロース)・2枚
- 塩・・・少々
- 干しいたけ・・・4枚
- だし昆布・・・20cm
- しいたけ戻し汁・800cc
- 酒・・・100cc
- 醤油・・・大さじ3
- 鷹のつめ・・・1本
- 砂糖・・・大さじ2



作り方(調理時間 約50分)

- ①大根は皮をむき、厚さ1.5cmの半月切りにし、面取りする。(大根特有のにおいを抜くため、30分水につけておくとうい)
- ②豚肉は一口サイズに切って塩を振っておき、干しいたけは水に戻して石づきを切り落とし、2つに切る。
- ③だし昆布は3~4cm角に切る。
- ④①~③の材料と☆を鍋に入れて煮る。(※鷹のつめは、長時間煮ると辛さが増してしまうため注意する)

▶▶▶ JAさがみ管理栄養士 提供レシピ

捨てることはない！彩り鮮やかな、もう一品。

まるごと大根のきんぴら

材料4人分

- (1人分約93kcal)
- 大根の皮・1/2本~1本分
- 大根の葉・・・1/2本分
- 人参・・・1/2本分
- 油揚げ・・・2枚
- ごま油・・・大さじ2
- 和風だし・・・150ml
- 砂糖・・・大さじ1
- 醤油・・・大さじ3
- (薄口醤油を使うとキレイに仕上がります)
- みりん・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- 七味とうがらし・お好みで



作り方(調理時間約35分)

- ①大根の皮・人参は千切り、大根の葉は硬めに茹でて水気を絞り細かく切る。
- ②油揚げは、油抜きをして食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、大根の皮、人参を加えて炒める。(炒めすぎに注意する)
- ④しんなりしてきたら、☆を加えて味をつけ、油揚げを加える。
- ⑤油揚げにだし汁が染み込み始めたら大根の葉を加え、葉に味がつく程度に炒め合わせ、塩で味を調える。お好みで七味とうがらしをかける。

▶▶▶ JAさがみ管理栄養士 提供レシピ

健康寿命アップの秘訣「お口の働き」

お口には、「かみ砕く」「飲み込む」「唾液の分泌」「話す」等、私たちが元気で楽しい生活を送るための大切な働きがあります。

お口の機能が低下すると、

① 食べられる物が偏り、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。また、筋力も低下するので、動ける範囲や量も減ってきます。



② 食事や会話が難しくなるため、外出や人との付き合いがおっくうになり、家に閉じこもりがちになってしまい、体力や脳の働きも衰えさせ、寝たきりや認知機能の低下を助長します。



お口の機能は、動ける体・元気な心・自分らしい生活を保つための基盤であり、日頃の生活でお口の健康を意識することが秘訣です。

「歯(し)あわせ体操」

「ひみこのはがいーぜ」

- | | | | |
|---|--------------|---|-----------------|
| ひ | 肥満予防 | は | 歯の病気(むし歯や歯周病)予防 |
| み | 味覚が改善 | が | がん予防 |
| こ | 言葉の発音がはっきりする | い | 胃腸の働きがよくなる |
| の | 脳が活性化 | ぜ | 全身の体力がアップ |

参考資料：デンタルサポートホームページ、eヘルズネット

海老名の米栽培 ~県内有数の産地です~

■うるち米

海老名市の米の作付面積は222ha、収穫量は1,100 tで、県内では面積及び収穫量は5番目となっています。(平成24年産)

主に栽培されている「**キヌヒカリ**」は炊きあがりか絹のような光沢、「**さとじまん**」は粒がぷりっとしておにぎりに最適などそれぞれ個性があるので、食べ比べてみてはいかがでしょうか。



■酒米

海老名では、地元の酒造会社と生産者が連携して「**山田錦**」等の酒米を約24ha栽培し、生産から醸造まで一貫して地域で取り組んでいます。また、日本酒の製造過程で副産物として得られる酒粕は、最近あまり見かけなくなりましたが、野菜や魚等の**漬け原材料**や鍋物、料理に活用され、日本の**食文化**に欠かせません。そんな地元の酒粕が、海老名グリーンセンターで手に入ります。これを機会に酒粕を現代風にアレンジして、ぜひご家庭で利用してみてください！

親から子へと伝わってきた、さつまいも料理

石垣だんご



材料20個分

- (1個分約108kcal)
- さつまいも・・・200g
- 小麦粉・・・500g
- ベーキングパウダー・・・大さじ1.5
- 砂糖・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1強
- 水または牛乳・300cc

作り方(調理時間約60分)

- ①さつまいもは皮をむいてさいの目に切り、水にさらし、ザルにあげて置く。
- ②☆を2回程度に分けてふるい、水または牛乳を加え、軽くまとまる程度にこねる。(こねすぎ注意！)
- ③②の中にさつまいもの分量の2/3を入れ、よく混ぜて20個くらいに丸める。
- ④アルミカップに③の生地を置き、上に残りのさつまいもをのせて、ふきんを敷いた蒸し器で20~30分蒸して完成。

▶▶▶ JAさがみ管理栄養士 提供レシピ

疲労回復、アンチエイジング等の代謝アップ↑

塩麴入り具だくさん味噌汁

材料4人分

- (1人分約122kcal)
- 長ネギ・・・2/3本
- 人参・・・1/2本
- じゃがいも・・・1個
- 白菜・・・1/4カット
- 絹豆腐・・・1/2丁
- しいたけ・・・3枚
- えのき・・・1/2袋
- 塩麴・・・小さじ2
- 味噌・・・大さじ3
- 和風だし・・・1500cc



作り方(調理時間 約35分)

- ①野菜類は皮をむくものはむき、きのこ類は石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に和風だしを注ぎ、火が通りにくいじゃがいも・人参から煮始め、火がある程度通ったら、残りの具材を加えて弱火~中火で煮る。(灰汁は取り除く)
- ③すべての具材に火が通ったら、弱火にして塩麴・味噌を加え、再度煮立たせたら、できあがり！

▶▶▶ JAさがみ管理栄養士 提供レシピ