

～私たちの健康は私たちの手で～

食推だより

～府中市食生活改善推進員がメニューを考えました～

令和7年度 第1号

令和7年7月発行

今回の発行は
西部地区です

府中市食生活改善推進員事務局

食生活改善推進員(食推)は、地域で食育に関する情報を発信しています。

今回のテーマは、**発酵食品と夏野菜**です。

発酵食品とは

食材を微生物などの作用で発酵させることによって加工した食品です。和食に使われている味噌、醤油、酢、みりん、酒はすべて発酵食品です。体内に取り入れることで免疫が刺激され、体調を整えてくれます。お好みの発酵食品を探してみてくださいはいかがでしょうか？

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2211/spe1_01.html 農林水産省 H.P 参照

写真はイメージです

甘酒みそをご紹介します！！発酵食品を組み合わせました

甘酒とみそを1:1の割合で混ぜ、しょうがで風味をプラス。

ドレッシングにしたり、漬物の素に使えます。

肉料理に使うと肉が、柔らかくなります。

※冷蔵庫で2週間保存可能。

サラダの和風ドレッシングとしても使えます



★甘酒みそを使ったおすすめレシピ

きゅうりの甘酒みそ漬け

作りやすい分量と作り方

1 きゅうり2本は、ところどころ皮をむき、乱切りにする。

2 ポリ袋に入れ、甘酒みそを大さじ3 加えてもみ、

冷蔵庫に10分以上入れておく。

(冷蔵庫で、2～3日間 保存可)

※ 甘酒みそを大さじ2にして、食べる前にさらに大さじ1を加えると、よりはっきりした味になります。



豚肉の甘酒みそ焼き

※甘酒みそを肉の下味に使って柔らかく。

材料(2人分)

豚ロース(しょうが焼き用) 200g

甘酒みそ 大さじ3

ごま油 小さじ2

キャベツ 適量

作り方

1 豚ロースの両面に甘酒みそ大さじ3をぬり、冷蔵庫に1時間以上入れておく。

2 フライパンに ごま油 小さじ2を熱し、中火で1の両面を焼く。

器に盛りせん切りキャベツを添える。

※焼くと周りの脂身が曲がるので、焼く前に切り込みを入れるか、食べやすい大きさに切っておくとよい。



夏野菜のマリネ

材料 (3~4人分)

- ・ナス中 1本 ・オクラ 小10本くらい
 - ・ピーマン 1個 ・人参中 1/2本
 - ★夏野菜いろいろ OK
- (26cmのフライパンに一度に並べられる量で)
- A
- すりおろししょうが(チューブ可) 小さじ1
 - 砂糖、しょうゆ 各大さじ1
 - 酢、サラダ油 各大さじ2



作り方

写真はイメージです

- 1 野菜を洗い、一口大に切る。
オクラは、ヘタを取り、ガクをむく。
- 2 A に塩を二つまみ(分量外)入れて混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに1の野菜を並べて素焼きにする。
- 4 野菜が焼けたらに2加えてなじませ、時々上下を返す。冷蔵庫でよく冷やす。

トウモロコシの バターしょうゆご飯

材料(4人分)

- ・米 3合
 - ・トウモロコシ 1本(350g)
- A
- 酒 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 塩 小さじ1
- ・バター 15g

作り方

- 1 米は洗って30分ほど浸水させ、ざるにあげて水けを切る。
- 2 トウモロコシは、長さを2~3等分に切り、実をそぎ取る。芯は取っておく。
- 3 炊飯器に 1 を入れて、3合の目盛りまで水を入れ A を加えて混ぜ、2 の実と芯をのせて炊く。
- 4 出来上がったら芯を取り除き、バターを加えて全体を混ぜる。

おすすめレシピを府中市ホームページで公開しています！

府中市 食生活改善推進員 レシピ

検索



おたよりは、年4回発行予定です

じゃがいもの かんたんガレット

材料 (2人分)

- ・じゃがいも 1個
- ・塩と粗びきこしょう 各少量
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・バター 5g
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・トマトケチャップ 適量



作り方

- 1 じゃがいもは、皮をむき、千切りにする。水にさらさずボウルに入れ、塩、粗びきこしょうをふり、ざっと混ぜる。
- 2 フライパンにオリーブ油とバターを中火で熱し、バターが溶けたら 1を入れて円形に薄く広げる。そのまま動かさずにこんがりと焼き色を付け、上から粉チーズをふってから裏返す。
- 3 こんがりと焼き色がついたら器に盛り、粗びきこしょうをふりケチャップをかける。



府中市食生活改善推進員発行

お問い合わせ：府中市健康推進課 ☎0847-47-1310