

令和6年11月13日～19日は「いわぬま食育ウィーク」

いわぬま食育レター

「クローズアップ いわぬまの食」

令和6年 11月 発行：岩沼市

皆さんは普段食事をするとき、地場産品を意識して食べていますか。「地場産品」とは自分の住んでいる地域で生産された食材などのことを言います。また、地場産品をその地域で消費する取り組みのことを「地産地消」と言います。

地場産品の良いところや岩沼のおいしい食材を知って、普段の食事に取り入れてみましょう！

いわぬま産の食材マップもぜひご活用ください！



地場産品の良いところ

規格外のなす



安心・安全な食材が手に入る

生産者の顔が分かるから安心！

訳アリ野菜で安く手に入る

規格外や傷アリでも味は変わらない！
直売所では安く手に入ることもある。

新鮮で栄養価の高い
食材が手に入る

地域で販売することで、運ぶのにかかるコストや時間が削減できる！



直売所などでの購入で地元経済の
活性化につながる(裏面参照)

地域の伝統的な食文化の
継承に繋がる



岩沼の農産物の特徴

岩沼の夏は過ごしやすく、冬は積雪が少ないという比較的温暖な気候を活かして、水稻、施設園芸(きゅうり、トマト)、露地野菜(白菜、キャベツ)、大豆、りんご、ポポーなどが栽培されています。



岩沼係長

いわぬま食育ウィーク 2024 共通メニュー

岩沼市小中学校給食より

秋鮭の豆腐クリーム焼き



- 【材料2人分】
- 秋鮭 切り身…2枚
 - 塩・こしょう…少々
 - 絹ごし豆腐…20g
 - みそ…小さじ1/2
 - ★ マヨネーズ…小さじ1
 - 粉チーズ…小さじ1
 - ミックスチーズ…小さじ1

- 1 鮭の両面に塩・こしょうを振り、下味をつける
- 2 ★の調味料を混ぜ、豆腐クリームをつくる(ダメになっていてもOK)
- 3 鮭に2の豆腐クリームをのせ、魚焼きグリル・オープン・トースターなどでこんがり焼く

【MEMO】

鶏肉や豚肉にも合う万能ソースです
冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです

切干大根と小松菜のサラダ



- 【材料2人分】
- 切干大根…10g 水で戻す
 - 小松菜…1株 3cmに切る
 - 人参…10g 千切り
 - ハム…1枚 千切り
 - 醤油…小さじ1
 - レモン汁…小さじ1
 - 砂糖…小さじ1/2
 - いりごま(白)…少々
 - おろしにんにく…少々

- 1 ●の調味料を混ぜ、電子レンジで加熱する(600w10秒)
- 2 ●の食材を全て一緒にさっとゆで、水にとり水気をしぼる
- 3 全ての食材を1の調味料で和える

【MEMO】

食材はお好みのものでOK
もやし、きゅうり、カニカマなども合います

油麩入りあんかけ汁



- 【材料2人分】
- 人参…30g いちょう切り
 - 大根…50g いちょう切り
 - ごぼう…20g ささがき
 - 長ねぎ…20g 小口切り
 - 干し椎茸…適量 水戻し・薄切り
 - なると…15g 薄切り
 - 油麩…適量 水戻し
 - 米麺…少々
 - 麵つゆ…約大さじ2 (3倍濃縮)
 - 片栗粉…小さじ1/2

- 1 水400ml(分量外)を鍋に入れ、根菜と干し椎茸(戻し汁ごと)を中火で煮る
- 2 食材が煮えたら、なると、油麩、米麺を加える
- 3 長ねぎ、麵つゆ、水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる
(味付けはお好みで調整する)

【MEMO】

水で溶いておく
とろっとした汁が体をあたためてくれるので、これからの季節のぴったりです
具はお好みのものを加えて具沢山にしてください
※米麺はそうめん・白石温麺で代用できます
食べやすい長さに折り、下茹で不要のまま加えます