

富士見市



食育動画講座

「地元野菜で地産地消料理教室～Part 1～」



2020. 11. 24 (火) 午前11時から視聴開始

主催：富士見市健康増進センター 健康づくり支援係

献立作成：地域活動栄養士PFCの会



中華風炊き込みご飯

＜ 1人分の栄養価 ＞
 エネルギー： 253Kcal
 塩分： 1.2g



材料：（4人分 作りやすい量）

切り方：

<p>① { もち米 150g (1合) うるち米 150g (1合)</p> <p>③ { 豚もも肉（薄切り） 100g ゴマ油 小さじ1 塩 小さじ1/3</p> <p>② { 干しいたけ（★） 2枚分 ごぼう 50g 人参 30g 里芋 正味120g (小4個)</p> <p>⑤ 長ネギ 50g (1/2本)</p>	<p>5mm幅に細かく切る </p> <p>水で戻し、スライスする。 縦半分に切り、斜め薄切りにして水にさらす 皮つきいちょう切り </p> <p>厚めのいちょう切り </p> <p>小口切り </p>
<p>④ 水 干しいたけの戻し汁（★） 鶏がらスープ 小さじ1 酒 小さじ2 醤油 小さじ2</p>	<p>※あわせて350mlになるように調整</p> 

作り方：

①「米」は炊く1時間前に洗って水を切っておく。

②具材を切る。

（「里芋」は、「塩（分量外）」を振りもみ洗いをしてぬめりをとっておくとよい。）

「干しいたけ」を戻した汁は使うので残しておく。

③フライパンで「豚肉」を「ごま油」で炒め、「塩」で下味をつける。

④炊飯器に「米」と「（※）水・戻し汁・調味料」350mlを入れ②と③の具材をのせ炊飯する。

⑤炊きあがったら、「長ネギ」を加え、10分ほど蒸らしたら出来上がり。

ワンポイントアドバイス！

うるち米（2合）で作る場合、水加減は（※）400mlとしてください。

1食分ずつラップに包み、冷凍保存も出来ます。（1か月以内に食べてください。）

柿ミルク




< 1人分の栄養価 >
エネルギー：74Kcal
塩分：0g



材料：（4人分）

切り方：

① 柿  2個（正味300g）	皮をむき、4～8等分に切る
② 牛乳 100ml	
② はちみつ 大さじ1	

作り方：

- ① 柿は、皮をむき、4～8等分に切り、種は除いておく。
- ② ミキサーに、「柿」「牛乳」「はちみつ」を入れて、手早くしっかり混ぜ合わせる。
- ③ ドロツとしてきたら素早くガラスの器に流し入れる。
(表面に気泡がある場合は、器を優しくトントンすると消えます。)
- ④ 冷蔵庫で30分以上冷やす。



メ モ



◆ 富士見市の農業 ◆



富士見市は、市の面積の約4割が農地です。首都近郊農業として、南西部の武蔵野台地の畑作地帯と、北東部の荒川低地の水田地帯に大きく2分され、恵まれた気候風土を生かした作付けを行っています。

畑作地帯(鶴瀬・水谷)ではかぶ、ほうれん草、小松菜、大根、枝豆などの露地野菜の栽培が主体で、水田地帯(南畑)ではコシヒカリなどの水稻栽培や日本梨の生産とキュウリ、トマト、苺などのハウス栽培にも取り組んでいます。

富士見市のホームページでも、富士見市産の野菜を使った和菓子、富士見市の米どころ、苺やトマト栽培農家、かぶ、梨などの紹介をしています。ぜひ、ご覧ください。

◆ 地産地消 ◆



埼玉県産・富士見市産の農産物を**知って、買って、食べよう!**



「富士見市生まれ」シールをご存じですか？

市内で生産された農産物に目印として貼っています。
シールの貼ってある富士見市産の新鮮な農産物に愛着
をもっていただき、お買物の目安にしてください♪

新鮮な富士見市の農産物のお求めは、こちらをどうぞ★

直売所名	所在地・電話	営業日・時間	販売品目・特徴
地場産品ショップ「ゆい」	鶴馬1800-1 (市役所正面玄関脇) 049-251-9036	月～金 9:30～16:00 (祝日休み)	農産物と商工業品を販売。 アンテナショップの要素を もった常設の売店です。
いるマルシェ	山室1-1313 (ららぽーと富士見内) 049-257-6541	【月～木・日祝】 10:00～20:00 【金・土・翌日が祝日の日 祝】10:00～21:00 (ららぽーと富士見営業時間 に準ずる) 【定休日】年中無休 (ららぽーと富士見に準じて 年1日の休業あり)	富士見市産の農産物もたくさ ん販売しています。
ちよつ蔵	下南畑568-1 (難波田城公園内・売店) 049-253-4833	火木土日祝 1・2月は土日祝のみ 10:30～15:30	野菜・米・植木
南畑直売センター	下南畑621-3 049-251-9036	毎週土日 13:00～17:00 毎週木 13:00～16:30	農業体験あり(田植・稲刈・ 味噌作り・餅つき) 田畑の見学会も年2回実施。
手づくり村 びん沼直売所	東大久保3732 049-255-1133	火～日 10:00～15:00	無添加味噌・地元野菜・米・ 味噌作り用材料の販売
あぐれっしゅふじみ野	ふじみ野市うれし野2-4-1 049-265-5637	3～9月 9:30～18:30 10～2月 9:30～18:00 第3水曜日定休	野菜・米・加工品 食育ソムリエが地元野菜を使用した、 美味しい食べ方を提案します。

※この他、市内農業者、スーパー等による富士見市産農産物の販売もあります。

※営業日、時間、販売品目等については変更がある場合があります。各直売所に直接お問い合わせください。

参考:「富士見市ホームページ」、「富士見市農業マップ」