



切り干し大根の のり巻き

- (5本分)
 切り干し大根…………… 45g
 油揚げ…………… 1枚
 人参…………… 中1本(約150g)
 ●だし汁…………… 1カップ(200ml)
 ●酒…………… 大さじ2
 ●砂糖…………… 大さじ1
 濃口醤油…………… 大さじ1.5
 ごはん…………… 2合分(約800g)
 焼きのり全形(21cm×19cm)…………… 5枚
 かつお節…………… 5パック(約10g)

作り方

- ①切り干し大根はよくもみ洗いで、水(もしくはぬるま湯)に15分ほどつけて戻し、しぼって5cm程度に切る。
- ②人参、油揚げは3cmの長さの細切りにする。
- ③①と②に●を加えて10分ほど煮る。
- ④濃口醤油を加えて混ぜ、上下を返しながらかき汁がほとんどなくなるまで煮上げる。
- ⑤まな板の上にラップを大きめに切り、焼きのりを1枚のせる。
その上に冷ましたごはんを広げ、切り干し大根の煮物をのせ、その上にかつお節をのせる。
※巻き終わり部分にはごはんをのせないようにする。
- ⑥手前の焼きのりを持ち上げ、具材を巻き込むように巻き、ラップでしっかり包む。
※巻く際はラップを一緒に巻き込まないように注意する。
- ⑦ふきんなどで濡らした包丁で、食べやすい大きさに切り分ける。

わざわざ酢飯を作らなくても
白ごはんですべてできる!
余った煮物ですく作れて
朝ごはんにもピッタリ!



料理レシピサイト“クックパッド”～おいしい・元気・たつの～ができるまで

旬の食材を使って手軽に料理ができるよう、たつの市食育推進連絡会議でレシピの作成・検討を行っています。
食育推進連絡会議：食に関する17の食育団体が集まり、市の食育活動を推進しています。

提供してもらったレシピを
基準に合わせ調整し、試作する



レシピの検討・写真撮影などを行う



レシピの基準

- うす味でもおいしい
- 野菜がたっぷりとれる
- 地元の食材を使っている……など

簡単・健康レシピはこちら

クックパッド おいしい元気たつの

検索



コロナ禍で、見直そう
「望ましい食習慣づくり」



たつの市食育推進連絡会議会長
(姫路獨協大学副学長)
井上 清美さん

2年半にわたる新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの日常生活は、大きな影響を受けています。市民の皆様の食生活への影響はどのようなものでしょうか。

「食育に関する意識調査(農林水産省2021)」によると、新型コロナウイルスの拡大前に比べた食生活について、変化した人の「増えた・広がった変化」は、「自宅で食事を食べる回数」(35・5%)、「自宅で料理を作る回数」(26・5%)、「家族と食事を食べる回数」(20・0%)、逆に「減った・狭まった変化」は、「おいしさや楽しさなど食を通じた精神的な豊かさ」(7・8%)であった。一方、「変わらない」と回答した人は、「規則正しい食生活リズム」(82・

5%)、「栄養バランスのとれた食事」(80・2%)であったと報告されています。このことから、社会生活に変化があっても、人々の食習慣はあまり変わっていないということが分かり、改めて、日常生活での望ましい食習慣づくりの大切さが認識されました。

食育推進活動では、子どもの時から望ましい食習慣づくりが重要視されており、子どものころの家族と一緒に調理や食事をした経験が、料理の伝承や成人後の食行動や食に対する態度に関連することが、研究等で明らかになっています。食育推進連絡会議では、昨年度に引き続き、「コロナに負けない免疫力を高めよう」をテーマに、行政と市民、関係機関や関係団体等が協働しながら、一人ひとりの健康づくりを目指す食育活動の実践を進めています。食育月間の10月、改めてご自身、ご家族の食習慣を見直してみませんか。



おいしい・元気・たつの
を目指して

食育推進連絡会議公募委員
長谷川 純子さん

食育活動の一環として、認定こども園あそびの丘で子どもたちとクッキングをしました。たつの市では、食生活からの健康づくりを目指すため、「おいしい・元気・たつの」のスローガンのもとにクックパッドにレシピを掲載しています。今回作ったのは郷土料理の「切り干し大根の煮物」を、アレンジしたレシピです。

のり巻きの絵本を読んでもらい、今からの作業にワクワクしている子どもたち。調理室の先生が画用紙で分かりやすく作ってくださった媒体をもとに作り方の説明を聞いて、クッキングスタートです。自分たちで作ったお揃いの絞り染めのバンダナがかわいかったです。

昆布とかつお節でだしを取っている間に、手を切らないように緊張しながらも、上手に人参や切り干し大根、油揚げを細切りにしました。それに味付けをしている間、今日使った食材の栄養のお話を調理室の先生がしてくださいました。

味のみた具とごはんをのりで巻く作業は少し難しかったようですが、具がこぼれないように頑張って丁寧に巻いていました。

最初から自分たちで作って完成させたのり巻きは、格別に美味しくあつという間に完食でした。

クックパッドには、さまざまな年齢の方に合ったメニューが掲載されています。ぜひみなさんも作ってみてくださいね。

