

にんじんのポタージュ

材料(約4人分)

にんじん 200 g (中1本)
 玉ねぎ 100 g (中1/2個)
 油 大さじ1
 水 適量(約200ml)
 昆布 2 g (5cm角)
 牛乳(豆乳) 150ml
 塩 ひとつまみ(約0.5g)
 パセリ 適量



エネルギー
74kcal
塩分
0.3 g
調理時間
20分

レシピの
生立ち

たつの市で収穫した
にんじんを使うと、少しの
調味で甘みが引き立ちます。

作り方

- 1 にんじんは5mm輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に油をひき、玉ねぎを入れ中火で炒める。
- 3 にんじんを加えてしんなりするまで炒め、水と昆布を加え、柔らかくなるまでふたをして煮る。
- 4 昆布を取り出してブレンダー又はミキサーにかける。
- 5 牛乳(豆乳)を少しずつ加えながら温め、塩で味を調える。
- 6 器に盛ってパセリを散らす。

コツ・ポイント

- 昆布、塩は昆布茶1g(小さじ1/2)で代用できる。
- お好みでコショウ、バターで風味を加えたり、生クリームを回しかけても良い。
- にんじんをじゃがいも、カボチャなどに変えてもおいしい。



食育推進連絡会議公募委員
高橋希実さん
「損保乃糸資料館 そうめんの里」へ
取材に行ってきました

たつの特産品「手延べそうめん」

そうめんは奈良時代に中国から伝わった食べ物で、昔は「さくべい(索餅)」と呼ばれたお菓子だったそうです。時代とともに現在のそうめんへと形や作り方が進歩していき、今では全国各地でつくられています。たつのは、損保川の水、播州平野の小麦、赤穂の塩といったそうめん作りに適した材料に恵まれていて、農家の副業として手延べそうめん作りが行われてきました。手延べそうめん作りは、

日々の気温・湿度に大きく左右されるため、作業工程をその日その日で変え、品質基準を満たしたそうめんだけが流通しています。たつの特産品である「損保乃糸」はコロナ禍を機にSNSで話題となり、アレンジレシピも豊富で離乳食としても活用できます。そうめんは、赤ちゃんから高齢者まで幅広い世代に楽しんでもらえるなと感じました。たつの市のクックパッドも参考に、ぜひ自分好みの食べ方を見つけてみてください！



クリームそうめん



バチ汁



にゅうめん

たつのおいしさ 再発見



月は

たつの市

食育月間

です

たつの市食育スローガン
おいしい・元気
たつの



たつの市イメージキャラクター
赤とんぼくん あかねちゃん

たつの市の特産物を使った簡単・健康レシピはこちらで検索!!

クックパッド おいしい元気たつの

検索



たつの市・たつの市食育推進連絡会議

龍野地域

淡口醤油

1400年代
(室町時代)から
地元の食材で
作られている

モロヘイヤ



黒大豆

冬季の
農閑期の
副業として
発達した



小麦



鶏卵



大豆



いちじく



そうめん

揖保川地域

味が濃く
とても甘い
種が少なく
食べやすい

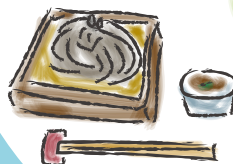


トマト

とうもろこし



そば粉



こんなに
いっぱい

たつのの特産物

新宮

龍野

揖保川

御津

地域の食材を地域で消費！地産地消はイコトいっぱい

- 栄養価が高い新鮮な食材を美味しく食べることができます
- 食材を長距離輸送しないため、二酸化炭素の抑制につながります
- たつのの特産物を知ること、食文化を守り、食への関心や知識が高まります

新宮地域

肉厚で
葉先まで
やわらかい
香が豊かなのが
特徴

九条
太ねぎ



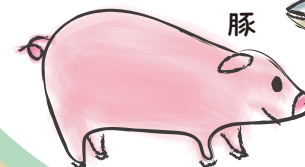
バジル



収穫量は
全国2位!!
全てこだわりの
手摘み



山椒



豚



鮎

御津地域

だいこん
にんじんは
国の指定
産地!!



にんじん



だいこん



れんこん



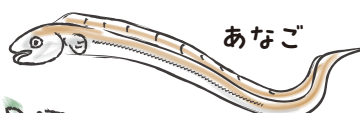
酒米



かき
牡蠣



いかなご



あなご



アサリ



ちりめん



しらさび