

おざわあけみ
小澤明美地域活性化起業人の
食育推進だより

こんにちは、地域活性化起業人の小澤です。
清川村に出向し2年が経ちました。
昨年度に比べて活動の幅が広がり、
いくつかの事業を展開したので、今年度の
主な活動内容について報告させていただきます。



子育て中の方のリフレッシュや、親子で調理をするきっかけになればと思い、5月から新事業『手ごねパンとお菓子作りの会』をスタートしました。

清川ミートファクトリーのベーコンを使用した「米粉のベーコンエピ」、恵水ポークを使用した「揚げないカレーパン」が好評でした。

令和8年度も「手ごねパンとお菓子作りの会」を実施する予定ですので、ご予約お待ちしております。

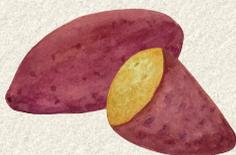


9月末には、宮ヶ瀬中学校で調理実習をしました。
村でとれた「サツマイモ」と特産品である「KIYOKAWA CHABACCO(きよかわちゃぼこ)」を組み合わせ「清川茶のおさつ生シフォン」を考案しました。

宮ヶ瀬中学校の先生が焙煎してくれたコーヒーを飲みながら試食をし「手作りの食」の大切さや楽しさを体験しました。

また、緑小学校5、6年生の家庭科の授業にも参加させていただき、ポリ袋を使用して手軽に作れる簡単おやつを調理しました。焼き時間中に行った食育クイズに、児童が積極的に参加してくれる姿が印象的でした。

ありがとうございました。



清川茶のおさつ生シフォン



3つのサロンで行ったお元気測定会では、炊飯器を持参して「丸ごとトマトとサバ缶の炊き込みご飯」を作りました。炊けるまでの時間を活用して、健康教育・運動を行い、炊きあがり後、栄養教育を実施しながら試食しました。

「最後に試食が出来てよかった!」「サバの臭みがなくてよい」と感想をいただきました。

令和8年度は別のサロンにお邪魔させていただきますので、お会いできることを楽しみにしています。



他にも道の駅の食材を活用した、清川野菜レシピの試作をしました。

その中から今回は「れんこんの和風ハンバーグ」をご紹介します。

れんこんには、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれており、疲労回復や腸内環境の改善に効果があります。みかんの1.5倍ものビタミンCが含まれているなんて意外ですよ。

豚ひき肉に木綿豆腐を加え、隠し味に味噌を加えました。

トッピングで乗せた大葉がタレの味を引き立ててくれます。

れんこんの 和風ハンバーグ



材料(2人分)

豚ひき肉	150g
れんこん	100g
木綿豆腐	50g
白ネギ	40g
片栗粉	大さじ1
味噌	小さじ1
サラダ油	小さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	小さじ2
大葉	5枚
白いりごま	小さじ1/2

作り方

- ① 白ネギはみじん切り、大葉は千切りにする。木綿豆腐は水気を切る。れんこんは皮をむき、1cmの厚さに切り、片栗粉を加えたポリ袋に入れ、全体に粉をまぶす。
- ② ボウルに豚ひき肉、味噌、水切りした豆腐・白ネギを加え、全体が均一になるまで混ぜ合わせ、れんこんの枚数と同じ数に等分にする。
- ③ れんこんに肉だねを押し付けながら形を整える。
- ④ フライパンに油を入れ中火で熱し、③の肉の面を下にして加え、3分焼く。裏返し、ふたをして5分弱火で焼く。
- ⑤ Aを加え、煮絡める。
- ⑥ 器に盛り、白いりごまと大葉を盛り付ける。

〈一人分栄養価〉※八訂成分表使用

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	ビタミンC	食塩相当量
366Kcal	23.6g	19.9g	700mg	28mg	1.9g