

今回のテーマ

県産食材を食べて生産者さんを応援しよう



新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。この文章を書いている時点で青森県内でも22人の感染が確認されています。桜まつりなどイベントの中止や外出の自粛などがみられ、影響はサービス業だけでなく、農林水産業にも及んでいます。身近なところでは牛肉価格の低迷により、子牛の価格が急落するなどの話を聞きます。積極的に外出することが難しい今、県産食材を購入して消費に協力してみてもはどうでしょうか。牛肉やホタテ、にんにく、ゴボウ、長芋など県産食材を使って短時間で簡単に出来るレシピを紹介します。

<牛肉とゴボウのしぐれ煮>
材料：牛肉300g、ゴボウ1本、生姜1かけ、サラダ油小さじ1、みりん・砂糖・醤油は各大さじ2
牛肉は細切り、ゴボウはささがき、生姜は千切りにします。フライパンにサラダ油をひき、生姜、ゴボウ、牛肉の順に炒めます。調味料はみりん、砂糖、醤油の順に入れて汁気が少なくなれば完成です。生姜は無くても出来ますが、入れたほうが美味しいです。みりんが無ければ酒でも代用可。辛いのが大丈夫なら最後に

一味唐辛子を。日持ちするので弁当にも使えます。
<ほたてのにんにく炒め>
材料：ほたて貝柱10個、にんにく1~2片、塩胡椒少々、サラダ油大さじ1、バター10g、醤油大さじ1/2
ほたてに塩胡椒を軽く振っておきます。にんにくを薄切りにします。フライパンにサラダ油をひき、にんにくを入れてから火をつけ、弱火でじっくりと加熱します。油ににんにくの風味を移すイメージです。次にホタテを両面焼きます。最後にバターと醤油でさっと炒めます。バターは無くてもできますが、バターの風味があったほうが美味しいと思います。

<長芋の梅しそ和え>
材料：長芋200g、大葉2枚、練り梅10g(チューブ入り)、酢小さじ2、かつお節2g(パック入りだと1パック程度)
長芋は皮を剥いて短冊切りにします、すべりやすいので包丁に気を付けて。大葉は千切りにします。練り梅と酢とかつお節を混ぜておいて、長芋と大葉と和えて完成です。練り梅や大葉が無いときは少し味が落ちますが、ゆかり(赤しそのふりかけ)でも代用できます。

Food & Cook 食材と調理



今回はにんにくについてお伝えしたいと思います。「デザイナーフーズ」という言葉を聞いたことがありますでしょうか。アメリカ国立がん研究所ががんを食事で予防することを目的に策定したプログラム(1990年)です。127種類の食品とがんの発生を解析した結果、にんにくを習慣的に摂取している群では直腸がんにかかる確率が35%以上低いというデータが出ています。

皆さんご存じの通り、青森県はがんの死亡率が全国でもトップクラスです。青森県の特産品である、にんにくを県内でもっと消費できれば、少しでも良い方向に行くのではないかと考えています。

にんにくは香りが強いので料理を選びますが、私のお勧めは中華スープです。材料はにんにく1人2片、カットわかめ、中華スープの素、白ごま、ごま油。にんにくは切ったり、すりおろすことによって匂いが強くなるので、皮を剥いてそのまま使います。にんにくを煮て完全に火が通ったら、水で戻しておいたカットわかめと残りの食材を入れて、すぐに火を止めて完成です。あまり匂いも気になりません。

糖尿病教室中止のお知らせ

2020年5月20日(水)予定していましたが新型コロナウイルス感染防止のために中止になります。

そこはかたなく書きつければ ~栄養以外のはなし~

もうそろそろゴールデンウィークですが、新型コロナの影響で旅行をキャンセルした方もいるのではないのでしょうか。時期的に花見を考えていた方も多いと思いますが、ご存じの通り弘前城の桜をはじめ多くの花見の名所が閉鎖されています。私の実家のすぐ近くにある猿賀公園も閉鎖されていました…。

そこで車の中からも桜が楽しめるところを紹介いたします。有名なので知っている方も多いと思うのですが、岩木山の桜並木です。標高の高いところにあるので例年だと弘前城の桜が散った頃に岩木山では桜の見頃になります。今年は桜の咲き始めが例年より早いので、ちょうど連休あたりが見頃になるのでは。と私は予想しています。場所は弘前方面から岩木山神社の前を通過し、津軽カントリークラブ入口の看板も通過して、次に左折できる道に入ります。もしも通り過ぎた場合は1kmぐらい直進して、岩木山総合公園の信号を左折して下さい。同じ桜並木の

ルートにたどり着けます。道なので桜並木の閉鎖はしないと思うのですが、可能性はゼロとは言いきれないですね。今の時期の岩木山は特に美しいので岩木山を見るだけでも行く価値はあります。

