

佐渡市健康推進協議会両津支部 活動紹介

私たち両津支部は、71人の仲間で、「自分が元気に」、「家族や仲間が元気に」、「地域が元気に」、元気の循環ができるように、活動しています。



5年前から、「地域が元気に」なれるように、大勢の方が集まる特定健診の会場で「元気のおすそ分け」と「健推活動を知ってもらう」活動をしています。

今年度は、『健推知ってますか調査』を実施し、協力していただいた方に喜んでいただけるように、会員みんなで、心を込めて折り紙で作った人形をしおりにして、500の方に『元気のおすそ分け』をしました。みなさんにとても喜んでいただけました。今後も、健推活動を通し、元気の循環をしていきたいと思えます。

食の宝島!

佐渡の旬の食べ物について

四方を海に囲まれ四季の変化に富んだ佐渡は、春夏秋冬それぞれの四季に収穫された旬の食材を味わい、生活や行事のなかで旬を大切にしてきました。米、野菜・果物、魚、海藻、畜産物などさまざまな食物が収穫できる佐渡は、まさに「食の宝島」といえます。

たくさんあります!旬の食べ物のよさについて

食欲の秋到来ですが、これから佐渡は米、おけさ柿やりんごなどの果物がおいしい時期になります。旬の食べ物のよさについては、「新鮮でおいしい」「値段が安い」ことがあげられますが、一番は、栄養が他の時期に比べ豊富にあるところです。

例えば、ほうれん草ですが、収穫する時期によって栄養価が違ってきます。

また、それぞれの季節に採れる

食べ物には、人の体によい作用をもたらしてくれます。秋は、果物や芋類など栄養豊富な食材が多く、夏の暑さで疲労した体を回復してくれ、寒さに耐えられるよう体を温める働きがあります。

夏に採れた
ほうれん草
ビタミンC 20mg



秋冬に採れた
ほうれん草
ビタミンC 60mg

3倍の
栄養価

シリーズ 食を通して 7 佐渡を元気に!

残したい 佐渡の郷土料理 おおびら

材料

にんじん:80g、長いも:200g、ちくわ:2本、あずま揚げ:50g、こんにやく:100g、焼き豆腐:150g、ねぎ:1本、さばの水煮缶:1缶、ゆでささげ:120g



調味料

しょうゆ:大さじ1・1/2、塩:小さじ1/2、酒:50cc、水:1000cc、水溶き片栗粉:適宜

作り方

- ①にんじん、長いもはいちょう切り。ちくわは1cmくらいの輪切り。あずま揚げ、こんにやく、焼き豆腐はひと口大。ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋に水を加え、煮えにくい順に材料を入れて煮る。
- ③にんじんが軟らかくなったら、さばの水煮缶をほぐして汁ごと入れ、ひと煮立ちしたら調味料とささげを入れて煮る。この時ささがけが煮崩れないように気を付けて煮る。
- ④最後に、ねぎを入れ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

※前浜地区や岩首地区に伝わる郷土料理です。地区によって材料や切り方等が変わります。

秋の山野草展

日時:10月18日(土)
午前9時~午後5時
10月19日(日)
午前9時~午後4時

会場:トキのむら元気館

お問い合わせ

佐渡山草会(木村)

☎080-1047-7857

◆スイーツコンテストレシピ集を無料配布中!

佐渡市地産地消フェスタ 2013 のスイーツコンテストレシピ集を無料配布しています。昨年度、島内外から応募のあった32作品を紹介しています。

佐渡産食材を用いた特製スイーツをぜひご家庭でもお楽しみください。

お問い合わせ

市役所産業振興課 地産地消推進課係 (第2庁舎)

☎63-3791 FAX63-5126

