

# 目次

峡北の味（ヘルスマイトレシピ集）第2号の発行に寄せて 峡北支所管内食生活改善推進員協議会長 小笠原 敬子		1		
峡北の味マップ		2		
食事バランスガイド		3		
<b>主食</b>				
レタス巻き寿司	（葦崎市）	トマト入りピラフ	（北杜市）	4
やこめ	（南アルプス市）	大根めし	（北杜市）	5
きのこご飯	（南アルプス市）	季節のおこわ	（北杜市）	6
荳胡麻のぼた餅	（南アルプス市）			7
<b>副菜</b>				
大根干しの煮物	（南アルプス市）	大根のてんぷら	（北杜市）	8
揚げなすの南蛮ソースかけ	（南アルプス市）	にがうりの佃煮	（南アルプス市）	9
じゃがいもの権兵衛揚げ	（南アルプス市）	おしくじり	（南アルプス市）	10
こんにゃくのサイコロステーキ	（北杜市）	長いもの小判焼き	（北杜市）	11
<b>主菜</b>				
おから入りポテトコロッケ	（北杜市）	豚肉のトマト煮	（北杜市）	12
<b>間食</b>				
りんごのケーキ	（葦崎市）	ブルーベリーの蒸しパン	（北杜市）	13
ポテトドーナツ	（南アルプス市）	おから入りソフトクッキー	（北杜市）	14
そば米入りそば蒸しパン	（北杜市）	花豆入りホットケーキ	（北杜市）	15
豆入りうす焼き	（南アルプス市）	そば粉入りおやき	（北杜市）	16
きび入りおからもち	（葦崎市）	かぼちゃの焼き菓子	（北杜市）	17
紫いもようかん	（葦崎市）	抹茶入り長いもようかん	（北杜市）	18
花豆のようかん	（北杜市）	スモモ(ソルダム)のゼリー	（南アルプス市）	19
編集後記・レシピ編集委員名簿		20		

## 峡北の味（ヘルスマイトレシピ集） 第2号の発行に寄せて

峡北支所管内食生活改善推進員協議会

会長 小笠原 敬子

私たちヘルスマイトは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに全国組織で食を通じた健康づくりの活動を展開しています。さらに、重点目標として、1 食育の推進に努める。2 「健康日本21」及び「健やか山梨21」の目標に向かってヘルスマイトを育成し、健康寿命の延伸に努めるなど取り組んでいるところです。

また、私たちを取り巻く環境も変わり、最近では市町村合併に続き、平成18年度は、県の組織再編に伴って、中北保健所峡北支所として葦崎市、南アルプス市及び北杜市の3市が、峡北支所管内食生活改善推進員協議会として新たに再編されました。会員数も今年度は、1,198名と大所帯の組織となりました。これを受けて、従来の料理実習を中心にした代表者研修会を見直し、地産地消をモットーに「郷土の味」、「ふるさとの料理」を伝え残し、また、「創作料理」、「アイデア料理」に取り組み、会員自らが持ち寄った料理を発表していく研修の場としました。そこで、平成18年度、平成19年度の2年間に実施しました「食の展示研修」における出品料理を取りまとめ、会員の皆様の御協力をいただき、ここに「峡北の味」-ヘルスマイトのレシピ集-第2号として発行する運びとなりました。

管内は、気候風土が少しずつ異なっております。北杜市、葦崎市は高原野菜とお米の美味しい産地です。また、南アルプス市は果樹栽培が盛んに行われている所です。これらの農産物を加工し、付加価値を付けた食品や保存食作りも数多くあり、会員の皆様も日頃、作られているところです。この豊かな大自然の中で生まれ、栽培される農作物。顔の見える本当に安心、安全な食材を私たちは、もう一度、見直さなければいけないと思います。みな様も食の安心、安全が大きくクローズアップされている昨今、姿、形を変え、加工された食品の健康への影響の怖さをつくづく感じたのではないのでしょうか。このレシピ集は、旬の食材や、保存しておいた物を中心に作られたものです。厳しい寒さを通り越した野菜達が春を待ちわびるように、小さな芽を出し始めました。

最後に、このレシピ集を発行するに当たり、大勢のみな様方の御協力を頂きありがとうございました。

平成20年3月