

峡南地域の特産品を活用した ねじりんぼうレシピ集 =第2弾=



南部茶



ゆず



しょうが



大塚にんじん



えごま




あけぼの大豆




大塚ごぼう



峡南保健所管内食生活改善推進員協議会
山梨学院大学健康栄養学部管理栄養学科



会員の皆様へ



峡南保健所管内
食生活改善推進員協議会
会長 村松 富貴子

“マスク・手洗い・ディスタンス” 何をするにも何処へ行くにも、もはや習慣として身につけているこれらの事は自分そして家族の健康を守るマナーとしてこれからも続けていかななくてはなりません。

こんな終わりの見えないコロナ禍の毎日、会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。峡南管内協議会としても全員揃っての会議も開催できず、研修会も行えない1年が過ぎようとしています。しかし、それぞれの町においては工夫して取り組んでいる様子をお聞きして、皆様の想いは本当に前向きで「私達の健康は私達の手で」のスローガンが実践されていることに、感謝申し上げます。



このような中、山下管理栄養士の御指導の下、山梨学院大学健康栄養学部の学生5人から新たなレシピ提供を受け「ねじりんぼうレシピ集第2弾」を発行することになりました。

峡南地域の特産品を使い、若い感性が練り込まれたすばらしいレシピ集です。若者には新しい発見があり、高齢者には昔懐かしい感じがする内容となっていると思います。

私達の活動も限られた時間での訪問や対話になろうかと思いますが、様々な機会をとらえて是非このレシピ集をご活用ください。

それぞれの町において私達が自ら行動することで、必ず先が見えて来ると思います。

1日も早い新型コロナウイルスの感染収束を願い、無理せず一步一步進んで行きましょう。



目次

レシピ集第2弾作成の経緯	1
ゆず煎茶ねじりんぼう	2
ゆずとお茶のねじりんぼう	3
大塚にんじんとゆずのねじりんぼう	4
大塚にんじんともろこしのねじりんぼう	5
えごまとあずきあんのねじりんぼう	6
あけぼの大豆のおかずねじりんぼう	7
あけぼの大豆の枝豆&きなこのねじりんぼう	8
大塚ごぼうのねじりんぼう	9
ゆずジンジャーねじりんぼう	10
生姜はちみつねじりんぼう	11
食材カルテ【南部の生姜】	12



レシピ集第2弾作成の経緯

令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため、食生活改善推進員協議会においても様々な活動が制限されている状況にありました。感染拡大を防ぐ為、大人数での研修や会議の開催及び調理実習を伴う教室は実施できない期間が続いたことから、会員の皆さんが地元食材の良さを再確認し、各自で実習できるような教材が提供できればという想いからレシピ集の作成に至りました。

レシピ集作成にあたっては、山梨学院大学健康栄養学部の協力を得て、前年に発行した峡南オリジナルねじりんぼうレシピ集を参考に、新たな食材も加えながら第2弾として新たなねじりんぼうレシピを掲載いたしました。

— 山梨学院大学とのコラボ —

毎年、峡南保健所では山梨学院大学健康栄養学部より管理栄養士の卵である学生の臨地実習受入を行っています。例年実習時間は40時間ですが、感染症拡大防止の観点より今年度は所内実習は10時間に短縮され、不足分を補うためリモートでの打合せや自宅での課題作成等の時間とすることとなりました。

所内実習では行政栄養士の役割と業務について講義を行いました。講義の中で食生活改善推進員協議会との関わりについて昨年度の活動状況や既に作成したレシピの説明などを行ったうえで、学生への課題として「峡南ねじりんぼう」の新たなレシピ作成を提示しました。

学生はレシピを作成するにあたり、峡南5町の地域特性や特産品などについて調べ、実際の食材を使って試作を繰り返しながら新たなレシピを完成させてくれました。

ゆず煎茶ねじりんぼう

材 料 (15本位)

小麦粉 -----200g
 牛 乳 ----- 50cc
 砂 糖 ----- 大さじ4
 卵(中玉)----- 1個
 ベーキングパウダー ---- 小さじ1
 塩 ----- 1g
 サラダ油、打ち粉 ----- 適宜

〔 ☆オリジナル☆
 ゆず煎茶・・・12g 〕



作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
2. ゆず煎茶をブレンダーで粉碎し、1と混ぜておく。(生地全体に行き渡るように)
3. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせ、そこに牛乳を加えてよく混ぜる。
4. 2に3を加えてよくこねる。
5. 打ち粉をしたまな板に4の生地をのせ、のし棒で厚さ5mm程度に伸ばし、好きなサイズに切る。(写真は縦10cm×横2cm)
6. 切り分けた生地を上の部分だけを残して切り離す。
切り離された2本を交互にねじる。
7. 150℃の油で、約2分返しながらか揚げろ。
(色が付きやすいので、様子を見ながら焦げないように注意する。)



このレシピの特徴

- ・甘くやわらかいうま味と上品な香りが特徴の南部茶と、香り高い富士川町のゆずがかけ合わさった“ゆず煎茶”を使用しました。
- ・素朴な味のねじりんぼうとゆず煎茶の爽やかな風味が合うと思い、コラボさせてみました。
- ・噛めば噛むほど、ゆずとお茶の味が口いっぱいに広がります。

調理のポイント

- ・茶葉はそのまま入れるよりも、粉碎して入れる方が『香り』『見た目』『食感』が良くなります
- ・揚げやすいので、低温でじっくり揚げると、きれいに仕上がります。

1人分の栄養価(2本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
157	3.6	3.4	26.8	0.2



ゆずとお茶のねじりんぼう

材 料 (15本位)

小麦粉	-----	200g
牛乳	-----	30cc
砂糖	-----	大さじ4
卵(中玉)	-----	1個
ベーキングパウダー	-----	小さじ1
塩	-----	1g
サラダ油、打ち粉	-----	適宜

☆オリジナル☆

ゆず・・・1/4個	ゆずの皮・・・10g
ゆずの果汁・・・5cc	南部茶・・・5g



作り方

1. 茶葉をすりつぶし、小麦粉、ベーキングパウダーと一緒にふるう。
2. ゆずの皮を細かく刻み、果汁を搾る。
3. ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜる。
4. 3に1を加えてよくこねる。
5. 2を加えて生地をまとめる。
6. 打ち粉を台にしき、のし棒で厚さ5mm程度に伸ばして好みのサイズに切る。
(写真は縦8cm×横2cm程度)
7. 切り分けた生地の真ん中に縦長の切り込みをいれてねじる。
8. 150～160℃の油で2～3分揚げる。

このレシピの特徴

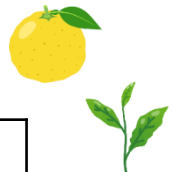
- ・ゆずにはビタミンCが含まれており、風邪予防にも効果があるとされています。
- ・南部町の特産品である南部茶を使用しており、すりつぶすことでよりお茶の香りを感じることができます。

調理のポイント

- ・揚げる際は油が高温になり過ぎないようにし、弱火～中火で揚げて下さい。
- ・お茶の風味を感じることができるよう、ゆずは細かく刻んで下さい。
- ・生地がやわらかい場合は小麦粉を足して調整しましょう。

1人分の栄養価(2本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
180	3.7	3.5	32.5	0.1



オリジナル食材：大塚にんじん×ゆず

大塚にんじんとゆずのねじりんぼう

材 料 (15本位)

小麦粉	-----	230g
豆乳	-----	20cc
砂糖	-----	大さじ4
卵(中玉)	-----	1個
ベーキングパウダー	-----	小さじ1
塩	-----	1g
サラダ油、打ち粉	-----	適宜
スライスチーズ	-----	2枚

☆オリジナル☆

大塚にんじん・・・100g ゆず果汁・・・5cc



作り方

1. にんじんの皮をむき、半分はみじん切り、残りはおろし金ですりおろす。
2. ゆずの果汁を搾る。
3. 小麦粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。
4. ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。その後、豆乳を加えさらに混ぜる。
5. 3に1、2を加えてよくこねる。
6. 打ち粉を台にしき、生地を2つに分けてのし棒で厚さ5mm程度に伸ばす。
7. 生地の間にはスライスチーズを挟みのし棒で伸ばして好みのサイズに切る。
(写真は縦8cm×横2cm程度)
8. 切り分けた生地の真ん中に縦長の切り込みをいれてねじる。
9. 150～160℃の油で2～3分揚げる。

このレシピの特徴

- ・大塚にんじんは色が鮮やかで香りが強く、みじん切りやすりおろすことで香りと色味がさらに良くなります。
- ・にんじんが苦手な人でも食べることができるよう、ゆずの果汁とチーズを入れ、味にアクセントをつけました。

調理のポイント

- ・揚げる際は油が高温になりすぎないようにし、弱火～中火で揚げて下さい。
- ・生地がやわらかい場合は小麦粉を足して調整しましょう。

1人分の栄養価(2本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
190	4.3	4.2	33.1	0.2



オリジナル食材：大塚にんじん

大塚にんじんともろこしのねじりんぼう

材 料 (15本位)

小麦粉	-----	200g
牛乳	-----	30cc
砂糖	-----	大さじ4
卵(中玉)	-----	1個
重曹	-----	小さじ1
塩	-----	1g
サラダ油、打ち粉	-----	適宜
とうもろこし	-----	40g

☆オリジナル☆

大塚にんじん(乾燥)・・・20g



作り方

1. 大塚にんじんを水戻しする。
2. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
3. 2に小麦粉と重曹、牛乳を加えてよくこねる。
4. 1の大塚にんじんの水気をふき取り、ミキサーにかける。
5. とうもろこしの粒を包丁で取る。
6. 3に4と5を加えて全体に混ぜるようにこねて、生地をまとめる。
7. 打ち粉をした台に6の生地をのせ、のし棒で厚さ3mm程度に伸ばし、好きなサイズに切る。(写真は縦8cm×横3cm)
8. 切り分けた生地を上の部分だけを残して切り離す。
切り離された2本を交互にねじる。
9. 160～170℃の油で2分程度、きつね色になるまで揚げる。



このレシピの特徴

- ・大塚にんじんの鮮やかな色を活かすためにミキサーにかけ、生地に練り込みました。
- ・とうもろこしは揚げることでさらに甘みが増します。甘々娘を使用するとさらに甘さを感じることができます。

調理のポイント

- ・水戻した大塚にんじんの水分をよくふき取ってから生地に加えることで、生地がやわらかくなりすぎのを防ぐことができます。
- ・油で揚げるときは高温になりすぎないように中火で揚げると色よく仕上がります。

1人分の栄養価(2本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
151	3.1	4.3	23.4	0.1



えごまとあずきあんのねじりんぼう

材 料 (15本位)

あずきあん	-----	100g
小麦粉	-----	200g
牛乳	-----	40cc
砂糖	-----	大さじ3
卵(中玉)	-----	1個
重曹	-----	小さじ1
塩	-----	1g
サラダ油、打ち粉	-----	適宜

☆オリジナル☆

えごま…50g



作り方

1. えごまはフライパンで弱火で1分ほど炒り、半量をすりこぎで摺る。
2. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
3. 2)に小麦粉と重曹、牛乳を加えてよくこね、混ぜたら、1を加えて生地をまとめる。
5. 打ち粉をした台に4の生地をのせ、のし棒で適当な厚さに伸ばす。
生地を半分になり、片方にあんを薄く広げて残りの半分の生地をのせてなじませる。
6. 5の生地を包丁で10cm×2cm位に切り分ける。
7. 切り分けた生地を上の部分だけを残して切り離す。
切り離された2本を交互にねじる。
8. 150℃に熱した油で2～3分揚げる。

このレシピの特徴

- ・えごまにはα-リノレン酸が多く含まれており、コレステロール値を下げたり、血圧を下げたりと体に良い働きをします。
- ・えごまはシソ科の植物で、独特な香りが特徴です。
- ・あんに甘味があるため、砂糖の使用量を控えめにしました。
- ・えごまは葉の部分も食べられますが、今回のレシピでは実の部分を使用しています。



調理のポイント

- ・えごまは半分炒ることで、香りが出ます。
- ・あずきあんは薄く広げて冷凍庫で冷やし固めておく扱いやすくなります。
ジッパー付きの袋に入れると薄く伸ばしやすいです。
- ・低温で揚げることできれいな色に仕上がります。

1人分の栄養価(2本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
190	4.5	5.4	29.6	0.2



オリジナル食材：あけぼの大豆の枝豆

あけぼの大豆のおかずねじりんぼう

材 料 (15本位)

にんじん	-----	30g
乾燥ひじき	-----	3g
小麦粉	-----	200g
牛乳	-----	40cc
砂糖	-----	大さじ4
卵(中玉)	-----	1個
重曹	-----	小さじ1
塩	-----	1g
サラダ油、打ち粉	-----	適宜



〔 ☆オリジナル☆
あけぼの大豆の枝豆・・・50g 〕

作り方

1. 枝豆は沸騰した鍋で2分間茹でて殻をとり、粗く刻む。にんじんはみじん切りにし、ひじきは水で戻して水気を取っておく。
2. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
3. 2に小麦粉と重曹、牛乳を加えてよくこね、混ぜたら、1を加えて生地を
4. 打ち粉にをした台に4の生地をのせ、のし棒で適当な厚さに伸ばし、包丁で10cm×2cm位に切り分ける。
5. 切り分けた生地を上の部分だけを残して切り離す。
切り離された2本を交互にねじる。
6. 150℃に熱した油で2～3分揚げる。



このレシピの特徴

- ・「あけぼの大豆の枝豆」を初めて食べた時に味が濃く、とても美味しかったので、レシピに取り入れました。
- ・使用するあけぼの大豆の枝豆の旬は10月の3週間程度ととても短いです。
- ・ねじりんぼうはドーナツのような甘いお菓子の印象があったので、カルシウムやビタミンなど栄養も摂れて、おかずのように食べられるように考え、ひじきやにんじんを加えました。

調理のポイント

- ・あけぼの大豆の枝豆を粗いみじん切りにすることで存在感が出ます。
- ・ひじきは水分をしっかりとってから生地に練りこむようにすると生地が水っぽくならず、切りやすいです。生地がやわらかい場合には小麦粉を足して調整しましょう。
- ・低温で揚げることできれいな色に仕上がります。

1人分の栄養価(2本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
192	4.0	6.0	29.3	0.2



オリジナル食材：あけぼの大豆の枝豆×あけぼの大豆のきなこ

あけぼの大豆の枝豆&きなこのねじりんぼう

材 料 (15本位)

小麦粉	-----	200g
牛乳	-----	50cc
砂糖	-----	大さじ4
卵(中玉)	-----	1個
重曹	-----	小さじ1/2
塩	-----	1g
ピザ用チーズ	-----	50g
サラダ油、打ち粉	-----	適宜

☆オリジナル☆

あけぼの大豆の枝豆… 50g

あけぼの大豆のきなこ… 20g



作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
2. 1にふるった小麦粉、重曹、きな粉、牛乳を加えてこねる。
3. 生地がまとまったら半分に切った枝豆、ピザ用チーズを加えて均一になるようこねる。
4. 打ち粉をした台に生地をのせ、のし棒で厚さ約5mmに伸ばし、好みのサイズに切る。
(写真は10cm×2cm)
5. 切り分けた生地の中央に切り込みを入れてねじる。
6. 150℃の油で2～3分揚げる。

このレシピの特徴

- ・枝豆ときなこは見た目、味、食感どれをとっても似た点がないように思いますが、実は同じあけぼの大豆から作られているという意外性を活かしてコラボさせました。
- ・きなこの香ばしさと枝豆だけでも十分美味しく食べられますが、もうひと工夫加えて香ばしさと塩味が特徴的なチーズをプラスすることでより美味しくすることができました。
- ・枝豆やきな粉、チーズを加えることで重要な栄養素であるたんぱく質とカルシウムを補うことができます。



調理のポイント

- ・油の温度を低めに設定すると生地が焦げずに枝豆の色が映えるようになります。
- ・今回はピザ用チーズを使用しましたが、粉チーズに代えて手順2に加えても良いです。

1人分の栄養価(2本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
152	5.1	4.8	21.6	0.3



オリジナル食材：大塚ごぼう

大塚ごぼうのねじりんぼう

材 料 (15本位)

小麦粉 ----- 200g
牛 乳 ----- 40cc
砂 糖 ----- 大さじ4
卵(中玉)----- 1個
重 曹 ----- 小さじ1
塩 ----- 1g
サラダ油、打ち粉 ----- 適宜
プロセスチーズ -----40g
(☆オリジナル☆
大塚ごぼう ……60g)



作り方

1. ごぼうは、洗って皮を取り除き、0.5cm角に切り、水の入ったボウルに切ったごぼうを入れ、5分置いてあく抜きする。鍋に入れ、ごぼうが浸る程度の水を入れて10分ゆでる。
2. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
3. 2に小麦粉と重曹、牛乳を加えてよくこねる。
4. プロセスチーズを0.5cm角に切る。
5. 3に水気をきった1と4を加えて全体に混ざるようにこねて、生地をまとめる。
6. 打ち粉をした台に5の生地をのせ、のし棒で厚さ3mm程度に伸ばし、好きなサイズに切る。
(写真は縦10cm×横3cm)
7. 切り分けた生地を上の部分だけを残して切り離す。切り離された2本を交互にねじる。
8. 160～170℃の油で2分程度、きつね色になるまで揚げる。

このレシピの特徴

- ・大塚ごぼうは、やわらかく、味が濃い特徴があり、美味しく食べることができます。
- ・ごぼうは食物繊維が多く含まれており、整腸作用や血糖値の上昇を抑える効果があります。

調理のポイント

- ・大塚ごぼうは少し大きめに切ることで、存在感が出るとともに味を感じることができます。
- ・ごぼうは、切ったものを水に浸けておくと色が変わりにくくなります。また、水分をよくとってから生地に 加えると、生地がやわらかくなりすぎるのを防ぐことができます。生地がやわらかい場合は小麦粉を足して調整してください。
- ・チーズはスライスチーズなどプロセスチーズ以外でも作ることができます。
- ・油で揚げるときは高温になりすぎないように中火で揚げると色よく仕上げることができます。

1人分の栄養価(2本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
166	4.2	5.5	23.5	0.2



オリジナル食材：ゆず×しょうが

ゆずジンジャーねじりんぼう

材 料 (15本位)

小麦粉	-----	200g
牛乳	-----	30cc
砂糖	-----	大さじ4
卵(中玉)	-----	1個
重曹	-----	小さじ1/2
塩	-----	1g
サラダ油、打ち粉	-----	適宜

☆オリジナル☆
ゆず(皮)……20g
しょうが…10g



作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
2. 1にふるった小麦粉、重曹、牛乳、すりおろしたしょうがを加えてこねる。
3. 生地がまとまったら細かく刻んだゆずの皮を加えて均一になるようこねる。
4. 打ち粉をした台に生地をのせ、のし棒で厚さ約5mmに伸ばし、好みのサイズに切る。
(写真は10cm×2cm)
5. 切り分けた生地の中央に切り込みを入れてねじる。
6. 150℃の油で2～3分揚げる。

このレシピの特徴

- ・ゆずの香りを活かし、しょうがの味が強くなりすぎないように調整しました。しょうがの風味は残しながら、ゆずのいい香りとバランスがとれたレシピになっています。
- ・しょうがに含まれるショウガオールは体を温める作用や免疫力up効果があるため美味しさだけでなく健康面にも考慮したレシピを作成しました。

調理のポイント

- ・すりおろししょうがは水分が多いため牛乳の量を調整して水っぽくならないようにしました。
- ・ゆずの皮を細切りにするとう皮の食感を残すことができますが、苦手な場合はすりおろす、もしくは みじん切りにするなどの工夫することが可能になります。
- ・油の温度を低めに設定すると生地が焦げるのを防ぐことができ、ゆずの色が映えます。

1人分の栄養価(2本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
154	3.3	3.5	26.7	0.2



オリジナル食材：生姜はちみつ

生姜はちみつねじりんぼう

材 料 (15本位)

小麦粉 ----- 200g
牛 乳 ----- 10cc
砂 糖 ----- 大さじ3
卵(中玉)----- 1個
ベーキングパウダー ----- 小さじ1
塩 ----- 1g
サラダ油、打ち粉----- 適宜

〔 ☆オリジナル☆
生姜はちみつ…60g 〕



作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
2. ボウルに卵を割りまぐし、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。
その中に牛乳を加えてよく混ぜる。
3. 生姜はちみつを2に加えてよく混ぜる。
4. 3を1に加えて混ぜる。
5. 打ち粉をしたまな板に4の生地をのせ、のし棒で厚さ5ミリ程度に伸ばし、好きなサイズに切る。(写真は10cm×横2cm)
6. 切り分けた生地を上の部分だけを残して切り離す。
切り離された2本を交互にねじる。
7. 150℃に熱した油で2～3分揚げる。



このレシピの特徴

- ・辛味や香りが強いのが特徴の南部町産生姜と、豊かな香りと甘味が特徴のはちみつをかけ合わせた“生姜はちみつ”を使用しました。
- ・寒い時期に食べたくなる味と思い、ねじりんぼうと生姜はちみつをコラボさせてみました。
- ・生姜に含まれるショウガオールには、代謝を上げる、体を温めるなどの効果があります。

調理のポイント

- ・生姜はちみつには水分が多く含まれているので、牛乳の量で生地の固さを調節します。
- ・低温で揚げることで、ふんわりとした食感になります。また、きれいな色に仕上がります。

1人分の栄養価(2本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
142	3.0	3.0	25.0	0.1

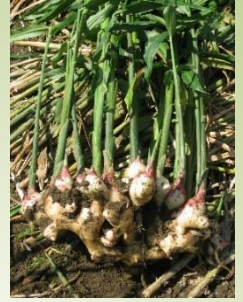


食材カルテ

食材名：南部の生姜

生産地：南部町（福土御堂地区が多い）

生産量：春に種用500kg 秋に食用100kg（出荷量）
自家製にて各戸毎生産



歴史

歴史は古く、1735年享保の時代から栽培されていた。（町誌より）昭和に入ってから、蚕と並び町の主要な産業であった。平成に入ってから、町の事業をしょうが生産の日程を主体に決めるほどであった。

連作を好まず、最低3年はあけるため、広大な土地と人手が必要であり、高齢化と継承者不足により衰退の一途をたどっているが、現在は有志からなる「里山研究会」が復活をめざし活動している。また、商工会女性部も、生姜ジャムや生姜シロップの考案・製造・販売を行っている。

特徴



- 南部の生姜は大きく水々しい
- 7月に食べる赤生姜の葉しょうがは「みりっこい（新鮮）」
- 白生姜は辛さもまろやかで加工しやすい

たべかた

○赤生姜は、土を落としきれいに洗って味噌などをつけ、そのまま食べる

○白生姜は、薄くスライスし湯がいて、

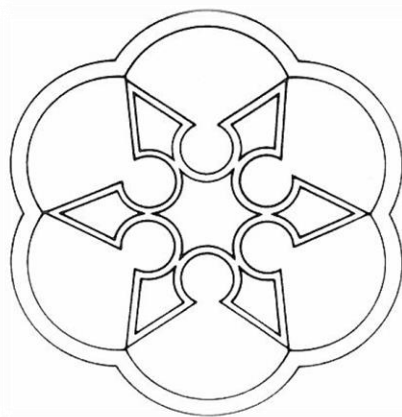
- ①甘酢につけ保存・・・食欲増進、殺菌作用もあり、付け合わせにもなる
- ②菓子、飲み物・・・鍋で乾煎りし、砂糖を混ぜて煎る
- ③佃煮・・・しょうが、ちりめんじゃこ、乾燥しいたけ、かつお節、砂糖、しょうゆで煮る

薬味、臭み抜き、食欲増進用に酢漬けや佃煮、菓子、生姜ジャムを焼き物のタレに、シロップを飲み物に入れるなど様々な方法で活用できる



「私達の健康は私達の手で」

～ のばそう健康寿命 つなごう郷土の食 ～



地域活動をとおして、食生活の改善・運動の普及推進を
図っている食生活改善推進員を表現したシンボルマークです。

令和3年3月 発行

作 成 : 峡南保健所管内食生活改善推進員協議会
企 画 : 峡南保健所 健康支援課
レシピ作成 : 山梨学院大学健康栄養学部 実習生5名
レシピ監修 : 山梨学院大学健康栄養学部