

# 食育レシピ10月号

～「たのしい おいしい 和みのまち 山梨市」を目指して～  
食育を推進していくためには、まず食事が楽しいと思えることが大切です。  
山梨市では、日曜日が家族や仲間との時間がとりやすいと考えて

毎月第1日曜日を「家族や仲間と楽しく、和やかに食卓を囲む日」として推進していきます。10月3(日)はみんなでたのしく食事をしましょう!!

「地元の食材でほっと一息」・・・みんなで食べるとおいしいね

## ゴーヤのつくだ煮

### 材 料

ゴーヤ(種をとって)	1キロ
しょうゆ	1カップ
砂糖	200g～300g
だしの素	少々
乾燥わかめ(カットタイプ)	ひとつかみ
ごま	適宜

### <作り方>

ゴーヤは縦半分にし、5mmくらい切る。

鍋にしょうゆ、砂糖、だしを入れゴーヤを加えて8分くらいまで火を通す。

カットわかめ、ごまを加え少し煮る。

(水は加えません、ゴーヤの水分をわかめが吸収します。)

砂糖の量はお好みで。

たくさん収穫したゴーヤがたっぷり食べられます。

## にんにく&しそチャーハン

### 材 料（4人分）

ごはん	4杯	
にんにく（みじん切り）	3～4かけ	
大葉	10～20枚	
しょうゆ	大さじ2	
黒こしょう	適宜	

### <作り方>

油を入れたフライパンでにんにくを炒め、香りが立ったらごはんを入れて炒める。  
しょうゆ、こしょうを入れ、さいごに細かく刻んだ大葉を混ぜ合わせる。

畑の大葉をたくさん使いましょう。夏バテ防止に、元気の出る1品です。

（このレシピ加納岩地区の食改のみなさんより）