

# 地元食材で元気に! 健康しがごはん

— 今回の食材 —

## recipe 1 杉谷とうがらし

杉谷とうがらしは、甲賀市甲南町の杉谷地区で江戸時代から栽培されている伝統野菜です。形はシシトウに似ていますが、先が曲がり一つひとつでも個性的な形をしています。杉谷とうがらしは、苦みもアクもなく、ほのかに甘いのが特徴です。しかも皮が非常に薄いので、生でも食べられます。



**ポイント**  
ししとうや甘とうがらしは抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含みます。また、新陳代謝を促し、肥満予防の働きがあるカプサイシンを含むので冷え性改善にも役立ちます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

## recipe 2 いちじく

滋賀県のいちじくは、栗東市、守山市、東近江市、甲賀市、高島市などを中心に栽培されています。日持ちがせず傷みやすいので、地元でこそ旬を味わえる果実といえるかもしれません。収穫時期の7～10月頃には各地の農産物直売所などに並びます。また、ジャムなどの加工品も販売されています。

エネルギー  
**410**  
kcal  
塩分  
**2.3g**  
調理時間  
**15分**

**材料** (作りやすい分量・2人分)  
杉谷とうがらし …… 140g  
豚バラ肉(薄切) (約10×14本) …… 160g  
塩・胡椒 …… 各少々  
片栗粉 …… 適量  
サラダ油 …… 小さじ2  
A) みりん …… 大さじ1  
醤油 …… 大さじ1+1/2  
生姜(おろす) …… 10g(1片分)

手早く作れる一品です。

## recipe 1 杉谷とうがらしの豚肉巻き

- 作り方**
- 杉谷とうがらしはヘタを取って水洗いし、水気をきって爪楊枝で数か所穴を開ける。豚肉は広げて軽く塩・胡椒し、杉谷とうがらしの本数に合せて等分する。
  - 豚肉の端に杉谷とうがらしを置いて斜めに巻き、片栗粉をまぶす。
  - フライパンに油を熱し、②を転がしながら焼く。肉に火が通ったら余分な脂をふき取り、混ぜ合わせたAを加えて煮絡める。



エネルギー  
**164**  
kcal  
塩分  
**0g**  
調理時間  
**20分**



**材料** (作りやすい分量・4人分)  
いちじく …… 4個  
ゼラチンパウダー …… 6～8g  
ミントの葉 …… あれば少々  
A) 白ワイン、水 …… 各1カップ  
砂糖 …… 100g  
レモン汁 …… 大さじ1

ひと手間かけた涼しげな冷菓です。

## recipe 2 いちじくのコンポートゼリー



**ポイント**

いちじくは、食物繊維やミネラルを含み、低カロリーという賢い果実。他にも、消化促進や便秘改善、整腸作用、高血圧予防などの効果もあります。

※エネルギー、塩分は1人分の値です  
※調理時間に冷やし固める時間は含まれていません

- 作り方**
- いちじくは皮をむく。ゼラチン(ゆるめのゼリー)が好みの場合は少なめに)は水大さじ4でふやかしておく。
  - 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、いちじくを入れて弱火の中火で15～20分煮る。いちじくがほぼ透き通ってきたら取り出して器に入れて煮汁を冷めたら取り出し、器に注ぐ。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷し固める。あればミントの葉を添える。