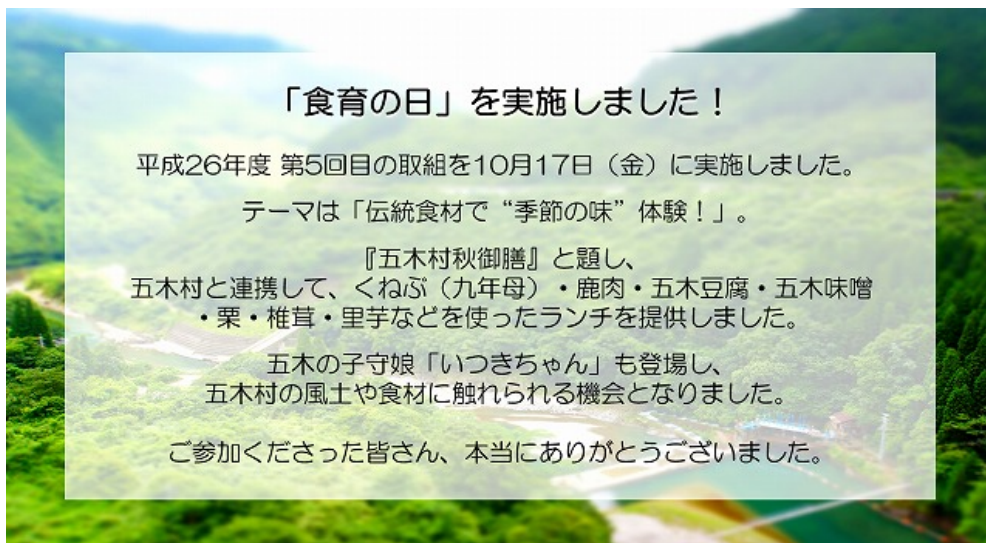


お知らせ

10月「食育の日」～季節の味～実施しました！



『五木村秋御膳』



- ・ほっ栗ごはん
- ・紅葉（もみじ）ころっけ
- ～鹿肉と里芋の出逢い～
- ・赤大根の彩りさらだ
- ・きのこといんげんのアーモンド和え
- ・五木豆腐の味噌汁
- ・くねぶゼリー

伝統食材で“季節の味”体験！
五木村秋御膳

10/17(金) 10:00～12:00
五木村役場 2F 会議室

主食 紅葉ころっけ～鹿肉と里芋の出逢い～
350kcal 全粒粉不使用

里芋	160g	① 里芋、じゃがいもは皮をむいて、だし汁でゆでる。火が通ったら皮だけを剥き、鹽に裏して粉をまき手にし、煎じりやうにする。
じゃがいも	80g	
だし汁	適量	
粉油	小さじ1	
鹿肉(年間用)	80g	② 鹿肉と生姜、みじん切りにした五木産、にんじん、椎茸を煮でゆでる。*を茹でて裏立たせる。
里芋	1/10個	
にんじん	中1根	
椎茸	中1根	
五木生姜	小さじ1/3	③ 2を煮汁ごと①に加えて手早く混ぜる。粗熱がとれたら4等分してコロップ形に成形する。*を全くとろす。
水	大さじ1	
*しょうゆ	大さじ1	④ 小麦粉、塩を鍋、パン粉の順に衣まづけ、香つね油に揚げます。
*かつお	大さじ1	
*砂糖	小さじ1/2	
小麦粉(薄)	揚げ油	適量

伝統食材で“季節の味”体験！
五木村秋御膳

10/17(金) 10:00～12:00
五木村役場 2F 会議室

主食 ほっ栗ごはん
310kcal 全粒粉不使用

米	140g	① 米は洗って水気を切り、分量の水を加え、30分から1時間おく。葉は皮をむいておく。
栗	65g	② 炊飯時に①と湯を入れて炊く。
水	小さじ1	③ ごま塩をまきつけて出来上がり。
水	適量	*水加減は湯と分量に従う
ごま塩	適量	

副菜 きのこといんげんのアーモンド和え
250kcal 全粒粉不使用

エリンギ	30g	*オリーブ油	小さじ2	① きやいんげんは皮を除き、ゆでて粗め切切る。
椎茸	20g	*マヨネーズ	小さじ2	にんじんは皮をむき粗め切りにしてゆでておく。
きやいんげん	50g	*海苔粉	小さじ1	
にんじん	10g	*塩	小さじ1	② エリンギ、椎茸は①と同じ大きさに切つてゆでる。
*ひよこまめ	20g	*コショウ	適量	③ ボウルに*をあわせ、①と②を入れて和える。

[レシピ](#)

オムニバスターク ？五木村と特産品について

五木村役場 ふるさと振興課 課長補佐 中村潤氏
道の駅 子守唄の里五木 生産者支援主任 寺嶋悠氏



五木村役場 中村潤氏



道の駅子守唄の里五木 寺嶋悠氏



五木村展示販売コーナー

？「オリジナルメニューの紹介」 食健康科学科 北野研究室4年生

- 鹿肉は低脂肪、高タンパクの食品で、鉄分も多いという特徴があります。
今回はミンチ肉を使用し、生姜とニンニクでにおいを抑え、コロッケにしました。
- サラダに使用した赤大根のきれいな赤紫色はポリフェノール的一种で、眼精疲労回復や血行促進の働きがあります。酢につけることでさらに鮮やかな色に！
- くねぶという果物は、かぼすやゆずに近い柑橘類の一種です。さわやかな酸味がデザートやポン酢にぴったりです。
- 他にも栗、里芋、椎茸など五木村特産品を盛り込んだ、秋の味覚満載のランチに仕上げました。



食プロによるメニュー紹介



秋の味覚に舌鼓

五木村産食材

今回は下記の食材を使用しました。



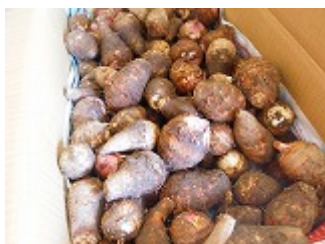
鹿肉



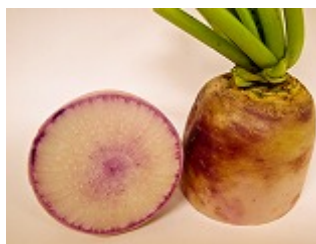
栗（利平）



五木豆腐



里芋



赤大根



椎茸



くねぶ



いつきちゃんみそ



くねぶポン酢

その他じゃがいも、油揚げなど

今年度第5回目の「食育の日」も多くの方にご参加いただきました。

“鹿肉と里芋のコロッケがねっとりしておいしい〜”、“栗が甘い！”

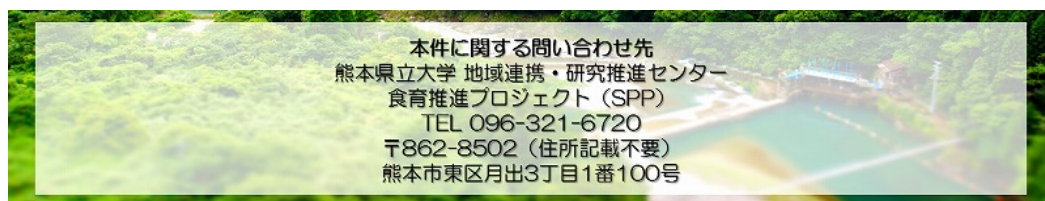
といった嬉しい声をいただきました。

秋の風味豊かな食材を堪能できたのではないのでしょうか。

次回は11月19日に実施予定です。

詳しくはHPに随時アップしていきますのでご覧ください。

食育の情報はコチラ>>>



本件に関する問い合わせ先
熊本県立大学 地域連携・研究推進センター
食育推進プロジェクト (SPP)
TEL 096-321-6720
〒862-8502 (住所記載不要)
熊本市東区月出3丁目1番100号

[↑top](#)

[サイトポリシー](#) | [お問い合わせ](#) | [サイトマップ](#)

公立大学法人熊本県立大学 〒862-8502 熊本市月出3丁目1番100号 TEL 096-383-2929 FAX
096-384-6765

Copyright 2010 Prefectural University of Kumamoto All rights reserved.