



栄養科だより

— あおば通信 —

5月17日に通所リハビリのおやつレクで「五平餅作り」を行いました。五平餅は中部地方の山間部に伝わる郷土料理で、お米をつぶしたものを串に巻きつけ、タレをつけて焼いたものです。



1 割りばしにお米を俵型にしなが
ら付けていきます



2 クルミやゴマの入った甘味噌ダレを塗ります



3 これをオーブンで焼いて香ばしさを
出します

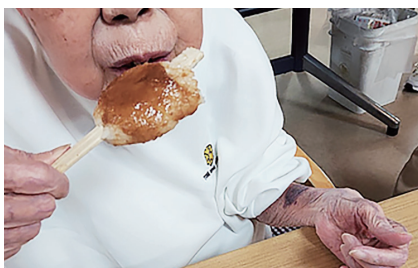
オーブンに入れる前



焼き上がり

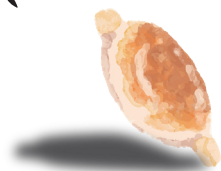


おこしこし
おこしこし



大好評で完食される方がほとんどでした！
次回のおやつレクもお楽しみに！

Goheimochi



実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

鳥取県

らっきょうタルタルソース

鳥取県の名産の
らっきょう
を使って！



エネルギー 490kcal
たんぱく質 7.2g
塩分 2.3g

※分量の違いで多少前後あり

材料

らっきょうの甘酢漬け	……	10ヶ (50g)
きゅうり	……	1/2枚
茹で卵	……	1個
マヨネーズ	……	大さじ4(50g)
塩、コショウ	……	適量

- ① らっきょう、きゅうりはお好みの大きさにみじん切りする。
- ② 茹で卵も同様にお好みの大きさにみじん切りする。
(フォークで潰すとまな板も汚れず簡単です)
- ③ ボウルに①②マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ 塩コショウで味を調えて出来上がり。

本来、タルタルソースはピクルスで作りますが、甘酢らっきょうでも代用できます。比較的手に入りやすく安価で、らっきょう独特のクセもまろやかになり食べやすくなります。鶏の唐揚げや海老などの魚介のフライに合うので、ぜひお試しください♪

鳥取県でらっきょうの生産が盛んになった理由

江戸時代、参勤交代のとき小石川薬園より持ち帰ったといわれています。らっきょうは生命力が旺盛なため、砂丘地でも育つということから、少数の農家で自家用として栽培されていました。このため、鳥取県や千葉県といった砂丘地域で生産が盛んな傾向があります。らっきょうは湿度に弱く、根腐れや害虫のリスクが高まってしまうのでこの点においても砂丘地域が生産の環境として適しているということがあります。鳥取砂丘に隣接する福部町は「砂丘らっきょう」としてご当地グルメで有名です。

©鳥取県とらっきょう ※農林水産省 HP より引用



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

仙台青葉ロイヤルケアセンター

〒989-3206

宮城県仙台市青葉区吉成台 2-3-20

TEL 022-303-3911 FAX 022-303-3912

<https://ims-tohoku.com/sendaiaoba-royal/>

