

## 鹿角市の現状

|                     | 令和2年  | 10年後の目標値 |
|---------------------|-------|----------|
| 減塩やうす味を実行している人の割合   | 57.5% | 70.0%    |
| 1日に野菜を3皿以上食べている人の割合 | 25.6% | 50.0%    |

令和2年度調査 鹿角市健康づくりに関するアンケートより

### うす味を心掛けよう!



濃い味に慣れてしまうと、食塩の過剰摂取につながります。調味料を使うときは、ラベルの「塩分表記」を意識してみましょう。また、減塩タイプの調味料を活用するのもおすすめです。

・「うす口しょうゆ」は「濃口しょうゆ」よりも塩分濃度が高いです。食卓でしょうゆを使うときは、直接かけず小皿にとってつけるようにしましょう。

・「だし入りみそ」は手軽ですが、ほかのみそよりも塩分濃度が高いため、みそ汁を作るときは昆布や煮干しなどの「だし」を効かせみその量を減らしましょう。

### 野菜をもっと食べよう!



1日の野菜の目標量は350g(うち緑黄色野菜は120g)、料理にすると5皿が目安です。まずは、今の食事に1皿分(約70g)追加することを目指してみましょう。野菜には、食物繊維やビタミン、血圧を下げる働きをするカリウムなどが多く含まれています。

甘酢漬けはさっと出せて便利♪



### もっと野菜をとるためのポイント

- すぐに使える野菜を常備しよう → 冷蔵庫にそのまま食べられるきゅうり・ミニトマトを冷凍庫に冷凍ブロッコリー・ほうれん草を
- 主菜に野菜の付け合わせを → 煮魚には野菜のおひたし、肉料理に生野菜を添えて
- みそ汁に野菜を足そう → 野菜をそのまま足してさっと火を通せばOK
- 外食では野菜が多いメニューを選ぼう → タンメンなど野菜の多いめん類や、単品ではなく定食にしよう

### 毎日欠かさず、果物、牛乳・乳製品

果物は毎日200gを目標に食べよう!  
食べていない人は100gを目標にしよう!

(果物はビタミン・カリウムの摂取源です)

◇果物の100gの目安量◇

りんご1/2個 バナナ中1本 みかん1個

キウイフルーツ1個 かき1個



牛乳・乳製品は不足しがちなので、  
毎日欠かさず食べよう!

(牛乳・乳製品はカルシウム、カリウムの摂取源です)

◇1日に食べたい牛乳・乳製品の目安量◇

牛乳1杯(200ml)

チーズ(25g)2個

ヨーグルト(70g)2個

どれかを1つ



出典:秋田県民の食生活指針(平成30年3月発行)

Chinami Hamauchi × Kazuno 50th Anniversary



# 特産品と旬の野菜・果物で/ 鹿角を味わう簡単レシピ

## 鹿角の特産品を活用 八幡平ポーク丼

八幡平ポーク・淡雪こまち使用♪

新レシピ

鹿角りんご使用♪



## 旬の食材で彩り鮮やか 野菜と果物の甘酢漬け

ランチョンマット:十和田高校鹿角茜染伝承隊 提供

料理研究家 浜内 千波氏 考案!

作成  
鹿角市すこやか子育て課  
(令和5年2月 発行)



## 野菜と果物の甘酢漬け

「りんごの甘さと酢漬けの酢がいい感じにマッチしていてとてもおいしいです」

十和田高校 食物部 柿澤 さくら さん

### 材 料

- 大根
- 季節の野菜たち(人参など好きなもの)
- 鹿角産りんご
- 生姜
- 塩(塩もみ用)
- 塩(漬け込み用)
- 砂糖
- 酢

### 作りやすい量

- 600g } ※大根と季節の野菜を
- 200gほど } 合計で800gほど
- 1個
- 大ひとかけ
- 大さじ1/2弱
- 10g(大さじ1/2強)
- 30g(大さじ3)
- 100g(大さじ6強)

01



季節の野菜たちは3mmほどの厚さの一口大に切り、塩もみ用の塩をもみこむ。10分ほど置き、しっかりと絞って水気を出す。

02



りんごも野菜と同様に切る。ボウルに絞った野菜、りんご、千切りにした生姜を入れ、漬け込み用の塩、砂糖、酢を入れて混ぜる。

03



落としラップをして、半日ほど漬けると完成。

- りんごは皮のまま使用することで、抗酸化力(ポリフェノール)を発揮することができます。また、野菜の皮にはたくさんの栄養が詰まっています。洗ってから、ぜひ皮ごと調理してみてください。
- 甘酢液は1度きりで捨てずに、塩もみした食材を加え、毎食副菜プラス1品を心がけてみてください。
- 季節の野菜を取り入れて、味や食感の変化を楽しんでください。

メニューのポイント!



## 八幡平ポーク丼

「りんごの酸味と八幡平ポークの油が絶妙です」

花輪高校 食物部 児玉 瑠斗 さん

### 材 料

- ご飯(淡雪こまち)
- 八幡平ポーク生姜焼き用肉(厚さ2~3mm)
- 鹿角産りんご
- 長ネギ
- すりおろし生姜(もみ込み用と仕上げ用)
- 塩
- コショウ
- ゴマ
- 黒コショウ又は七味
- 長ネギの青い部分
- サラダ油

### 2人分

- 丼2杯分
- 250g
- 100g(1/3個)
- 1/2本
- ひとかけ
- 小さじ1弱
- 少々
- 適宜
- 適宜
- 適量
- 大さじ1/2

01



肉を食べやすい大きさに切り、塩、コショウ、みじん切りにした長ネギ、皮ごとすりおろしたりんご、生姜の半量を入れて軽くもみ、15分ほど置く。

02



フライパンを中火で温め、サラダ油をひく。①を汁ごと入れて火を通す。

03



最後に残りの生姜を入れてざっと炒め、丼に盛ったご飯の上にのせる。長ネギの青い部分の小口切り、ゴマ、黒コショウ又は七味をふり完成。

- ネギやりんご、生姜の酵素で肉がやわらかくしっとりした食感に仕上がります。
- りんごの甘さを活かした調味液になります。味が物足りなく感じたときは、塩や醤油を足すのではなく、ぜひ、薬味や香辛料を効かせて食べてみてください。

### 香辛料を利用

- コショウ
- 唐辛子
- 生姜
- わさび

### 香りを利用

- 海苔
- ゴマ
- ネギ
- みょうが
- しそ

### 酸味を利用

- 酢
- ポン酢
- レモン
- ドレッシング(塩分少なめ)

メニューのポイント!

