



# 食育だより



猿払村保健福祉総合センター  
管理栄養士 鈴木  
Tel 2-2040

令和2年7月発行



## 知っていますか？ 地産地消

地産地消とは、地域で生産されたものを、地域で消費する取組です。地産地消に取り組むことは、「消費者」と「生産者」に以下のようなメリットがあります。

### 消費者



- ・新鮮で安心な食材を買うことができる
- ・生産状況などを確認でき、安心感が得られる
- ・環境にやさしい生活に繋がる など

地産地消には  
メリットがいっぱい！

### 生産者



- ・新鮮で栄養価の損なわれない食材を提供できる
- ・流通経費の削減により収益性の向上が期待できる など

## さるふつの特産品といえば、...



ほたて



牛乳



毛ガニ



鮭

その他にも村では「ほたて貝柱」「ほたてカレー」「さるふつバター」「さるふつアイス」など地域でとれたものの加工食品もたくさんあります♪地元でとれるものは、とっても新鮮で味も格別です。また、地産地消の取り組みは、消費者と生産者だけではなく、スーパーや飲食店など「生産と消費をつなぐ人たち」にとっても、良い効果があります。

裏面に、猿払産のほたてとさるふつ牛乳を使ったレシピをご紹介します。  
ぜひご家庭で地元の食材を使って、食事を楽しみましょう！

## ～ 地産地消のレシピ ～

### 簡単★ホタテマヨ



#### <1人分あたり>

エネルギー	190Kcal	たんぱく質	9.4g
脂質	12.3g	食塩	0.9g

#### <材料>2～3人分

猿払産ホタテ（生）	200g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ3程度
●マヨネーズ	大さじ2
●ケチャップ	大さじ1
●牛乳	大さじ1
●砂糖	大さじ1/2
●レモン汁	少々

#### <作り方>

- ①ホタテは水気を取り、ポリ袋などで片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに多めの油を熱し、①を揚げ焼きする。
- ③ボウルに●を混ぜ合わせ、ホタテと和える。

ホタテをエビマヨ風のアレンジしました。下処理が必要ないので、手軽に作れる1品です♪

## ホタテには嬉しい栄養素がいっぱい！

滋養強壮や二日酔いに効く  
タウリン

妊婦さんに欠かせない  
葉酸

貧血予防に効く  
ビタミンB12



疲労回復に効く  
ビタミンB1

味覚機能を正常に保つ  
亜鉛

体を作る原料となる  
たんぱく質

ホタテに含む栄養素には、タウリン、ビタミンB類、葉酸など水に溶けやすい性質を持っています。栄養を無駄にしないためには、水を使わない「焼く」「炒める」の調理法やスープで汁ごといただくのがおすすめです！