

③食育の日の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>仙台市</p>																														
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>仙台市（若林区保健福祉センター家庭健康課）</p>																														
<p>取組の名称</p>	<p>「食育の日」庁内放送及びレシピ配布</p>																														
<p>実施時期</p>	<p>令和4年4月～ 毎月19日（19日が閉庁日の場合は、その直前の開庁日）</p>																														
<p>取組内容</p>	<p>毎月19日の食育の日に、区役所来庁者と職員を対象に、朝ごはんの大切さについて、午前と午後1回ずつ庁内放送を行っています。</p> <p>また、6月と11月に郷土料理をテーマに、食育レシピを発行しました。庁舎内や区内市民センター、スーパー等で配布しHPへの掲載も行っています。</p> <p>レシピ配布数（令和4年12月末現在）：延べ1459部 掲載ページ（仙台市ホームページ）：https://www.city.sendai.jp/waka-zoshin/wakabayashiku/kenko/kenkozukuri/shokuiku.html</p> <div data-bbox="718 1164 1260 1971" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>毎月19日は「食育の日」 ☆食育レシピ☆</p> <p>令和4年度 Vol. 2</p> <h3>宮城県の郷土料理</h3> <p>宮城県は新鮮でおいしい食材が手に入る地域なので、多くの郷土料理があります。自分で作ったことがない方や県外出身の方も、この機会に作ってみてはいかがでしょうか。今回は、「はっと汁」「油麩揚げ」「がんづき」のレシピをご紹介します。</p> <h2>はっと汁</h2> <p>【1人分あたり】 エネルギー：283kcal 食塩相当量：2.0g</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="2">◇材料（2人分）◇</th> <th>作り方</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>主</td> <td>小麦粉 100g</td> <td rowspan="10"> ①はっとの生地を作る。 ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながら手で練る。粉っぽさがなくなり見たぶくらいいかたさになったら、生地をひとつにまとめる。ぬれ布巾を生地にかぶせて常温で30分程度置く。（※キッチンペーパーで代用可。） ②大根、人参は皮をむいて薄いいちょう切りにする。ごぼうは皮をむいてささがきにする。白菜は食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさにさく。長ねぎは薄いいちょう切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。 ③鍋にA、大根、人参、ごぼうを入れて火にかける。沸騰したら鶏もも肉、白菜、まいたけを加えて中火で煮る。 ④鍋肌に火が通ったらBを加える。次に、①のはっと生地を手で薄くのぼしながら一口大にちぎり、鍋に入れる。 ⑤長ねぎを加え、はっと生地が火が通るまで煮る。 </td> </tr> <tr> <td>主</td> <td>水 50ml</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>中1/3本(30g)</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>10cm(30g)</td> </tr> <tr> <td>白菜</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>まいたけ</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>長ねぎ</td> <td>1/2本</td> </tr> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>500ml</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>顆粒和風だし 小さじ1</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>しょうゆ 大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>酒 大さじ1/2</td> </tr> </tbody> </table> <p>☆家庭によって具材は変わります。香味付けを他のものに替えたり、油麩揚げを入れたり、お好みで具材でアレンジできます。</p> <p>「はっと」の由来 「はっと」は小麦粉を練って作る登米地方の郷土料理です。奥内でも多数の米どころである登米地方では、藩政時代、伊達藩がつくった「買米制(かいまいせい)」という制度により、年貢を納めた後の余った米も藩が買い上げていました。そのため、お百姓さんたちは満足に米を食べることができず、代わりに小麦粉を練って茹でて食べていました。初めは米の代用食でしたが、農年の工夫でおいしい料理となり、お百姓さんたち間で好んで食されるようになりました。すると、「百姓たちが米作りを辞めにするのでは…」と心配した大名が、この料理を食べることを「ご法度(はっと)だ！」と禁止したのです。このことから「ご法度」＝「はっと」と呼ばれるようになったと書かれています。</p> <p>※裏面にもご覧ください</p> </div>	◇材料（2人分）◇		作り方	主	小麦粉 100g	①はっとの生地を作る。 ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながら手で練る。粉っぽさがなくなり見たぶくらいいかたさになったら、生地をひとつにまとめる。ぬれ布巾を生地にかぶせて常温で30分程度置く。（※キッチンペーパーで代用可。） ②大根、人参は皮をむいて薄いいちょう切りにする。ごぼうは皮をむいてささがきにする。白菜は食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさにさく。長ねぎは薄いいちょう切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。 ③鍋にA、大根、人参、ごぼうを入れて火にかける。沸騰したら鶏もも肉、白菜、まいたけを加えて中火で煮る。 ④鍋肌に火が通ったらBを加える。次に、①のはっと生地を手で薄くのぼしながら一口大にちぎり、鍋に入れる。 ⑤長ねぎを加え、はっと生地が火が通るまで煮る。	主	水 50ml	大根	60g	人参	中1/3本(30g)	ごぼう	10cm(30g)	白菜	60g	まいたけ	50g	長ねぎ	1/2本	鶏もも肉	60g	水	500ml	A	顆粒和風だし 小さじ1	B	しょうゆ 大さじ1		酒 大さじ1/2
◇材料（2人分）◇		作り方																													
主	小麦粉 100g	①はっとの生地を作る。 ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながら手で練る。粉っぽさがなくなり見たぶくらいいかたさになったら、生地をひとつにまとめる。ぬれ布巾を生地にかぶせて常温で30分程度置く。（※キッチンペーパーで代用可。） ②大根、人参は皮をむいて薄いいちょう切りにする。ごぼうは皮をむいてささがきにする。白菜は食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさにさく。長ねぎは薄いいちょう切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。 ③鍋にA、大根、人参、ごぼうを入れて火にかける。沸騰したら鶏もも肉、白菜、まいたけを加えて中火で煮る。 ④鍋肌に火が通ったらBを加える。次に、①のはっと生地を手で薄くのぼしながら一口大にちぎり、鍋に入れる。 ⑤長ねぎを加え、はっと生地が火が通るまで煮る。																													
主	水 50ml																														
大根	60g																														
人参	中1/3本(30g)																														
ごぼう	10cm(30g)																														
白菜	60g																														
まいたけ	50g																														
長ねぎ	1/2本																														
鶏もも肉	60g																														
水	500ml																														
A	顆粒和風だし 小さじ1																														
B	しょうゆ 大さじ1																														
	酒 大さじ1/2																														