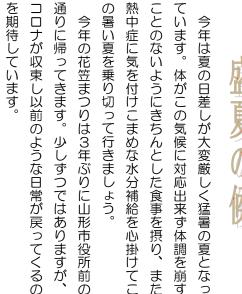
# 花笠まつり所事食

花笠紅花ごはん 天ぷら 友禅和え 生姜醬油和え フルーツ盛り合わせ (メロン・パイン)



少しずつではありますが、

ものよりも県内でとれたものの方が新鮮でおいしいです。身

近なところで生産されたものを食べることを地産地消とい

は朝と夜の気温差が大きいので、野菜や果物は光合成で作ら

れたものの方が安心して食べられる気がしませんか。山形県

れた栄養がぎゅっと詰まっていますし、遠くから運んでくる

や栽培法で作られたのか分からない食べ物よりも地元でと

私たちの住んでいる地域でとれる農産物、畜産物は私たちの ウルイ、おかひじきなどさまざまなおいしい食材があります か?山形には山形牛、さくらんぼ、ラフランス、えだまめ、

しい山形の食べ物といったら何を思い浮かべます

体と同じ水と空気で育っています。遠くの地域でどんな風土

を期待しています コロナが収束し以前のような日常が戻ってくるの

しております。ご期待ください 栄養科では8月5日(金)の昼食に行事食を予定

います。

# R4年8月1日

-第366号

至誠堂総合病院 栄養科



まいしい 山形

優しい買い物ができるようになります

# 地産地消は環境にも優しい

ど環境への負荷が大きいことを意味しますが、多くの食料を 自給率は約40%しかありません。食料の生産地から食卓ま ての取り組みはもちろんのこと、国民一人一人の意識も変え 輸入に頼っている日本のフードマイレージは世界1位とい での距離が長ければ長いほど輸送にかかる燃料が多くなり、 倍にもなります。フードマイレージの問題については国とし われています。その数値はアメリカの3倍、フランスの10 で出された数値をフードマイレージといい、数値が大きいほ 一酸化炭素の排出量も多くなります。食料の重量×輸送距離 日本の食べ物はほとんどが外国に頼っていて、日本の食料

## 作り方

- ①枝豆は実を取り出してボウルに入れ、片栗粉 をまぶす。
- ②別のボウルにひき肉、酒、生姜、塩を入れ、 粘りが出るまでよく混ぜる。①を入れて混ぜ 6等分にして形を整える。
- ③油を熱したフライパンに②を並べてふたをし 中火で2分、裏返して同じように4分ほど 火が通るまで焼く。
- ④器に盛り、合わせておいたねぎ塩レモンだれを かける。

☆お好みでブラックペッパーやレモンを足しても美味しいです☆

材料(2 人分) 豚ひき肉 200g 大さじ1 酒

枝豆入りつくねのねぎ塩レモンだれかけ

枝豆(茹で) 100g おろし生姜 小さじ 1/2 片栗粉 大さじ 1/2 塩 ひとつまみ サラダ油 大さじ 1/2

**ねぎ塩レモンだれ**(混ぜ合わせておく)

長ねぎ(みじん切り) 45g

砂糖 小さじ 1/2

小さじ 1/2 鶏がらスープの素

塩 少々

を食べると、輸送時の環境への負荷が少なくなります。また. ていく必要があるでしょう。地産地消を意識して地元の食品

> 大さじ2 水

レモン汁 大さじ1

いといった消費者側のメリットもあります。買い物の際に 生産者が身近なので、 「地元産であること」を選ぶポイントに加えると環境に 安全性の確認がしやすく、鮮度も良