

新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康21プラン

とちぎ健康料理

口に広がる山の幸

椒(はじかみ)おやき

● 足尾町の特産品 ● 山椒の実

山椒の風味が口いっぱいに広がり、
どこか懐かしいふるさとの味がします。

足尾町食生活改善推進員連絡協議会



口に広がる山の幸

椒(はじかみ)おやき

1人分の栄養価：エネルギー209kcal・たんぱく質6.3g・脂質3.9g・炭水化物35.3g・塩分1.3g・カルシウム58mg・鉄1.0mg

材 料 (4人分・8個分)

| | | |
|----------|-------|----------|
| 上新粉 | 110g | |
| 白玉粉 | 25g | |
| 豚ひき肉 | 50g | |
| 白菜 | 100g | |
| キャベツ | 100g | |
| たまねぎ | 100g | |
| いりごま | 小さじ1強 | |
| A | みりん | 小さじ1・1/2 |
| | しょうゆ | 小さじ4 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 酒 | 小さじ2 |
| | 風味調味料 | 小さじ1 |
| 山椒の実(冷凍) | 8g | |
| 油 | 適量 | |

<作り方>

- ①上新粉と白玉粉を合わせて、80℃くらいの湯80~100mlを加えて耳たぶ程度のかたさまでこね、20分くらい蒸す。
- ②白菜、キャベツ、たまねぎはせん切りにする。
- ③油を熱して豚ひき肉を炒め、色が変わったら②を加えしんなりするまで炒める。
- ④③にAの調味料を加えて炒め、次に凍ったままの山椒の実を入れて、水気がなくなるまで炒める。(山椒の実はつぶさずそのまま加える)最後に、いりごまを加えて火を止める。
- ⑤①を熱いうちによくこね、8等分して手の平大の円にのばし、④の具を包みこんで軽く押し、直径5~6cmの大きさにする。
- ⑥熱したフライパンに薄く油をしき、⑤を並べ、焼き目がつく程度に焼く。(網焼きでもよい)

※山椒の実を冷凍保存しておき使用する。

保存方法は、生の実を熱湯にさっとくぐらせザルにとり、冷ましながら水気を切る。(水にはさらさない)その後、冷凍し保存しておく。

※冷凍の山椒の実が手に入らない場合は、佃煮を用いてもよい。

※「はじかみ」は、山椒の古名。

健康づくりアドバイス

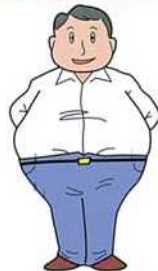
★隠れ肥満、内臓脂肪型肥満に注意!

最近、内臓やその周辺に脂肪がつく内臓脂肪型肥満が増えていきます。

体重が正常域で見た目にも目立たないため、本人や周囲が気付かないうちに肥満や生活習慣病が進行する可能性があります。

若い女性の間にも、ダイエットを繰り返して脂肪が落ちにくくなった結果、隠れ肥満になる人が見られます。

内臓脂肪型肥満



日本肥満学会では、ウエストが男性で85cm以上、女性で90cm以上を上半身肥満(りんご型肥満)とし、かつBMI・25以上を内臓脂肪型肥満としています。