

みやぎの食育通信

Vol.
52

毎月19日は食育の日です!



「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

みやぎ食育
応援団

みやぎの食育を支えます！～「みやぎ食育応援団」の紹介～

「みやぎ食育応援団」とは？

みやぎの食育推進をサポートする人材ネットワークで、大学教授等の専門家（みやぎ食育アドバイザー）のほか、地域で食育活動を実践している方々（みやぎ食育コーディネーター）と企業・団体が登録し、県民の皆様の食育活動をお手伝いしています。

どんな活動をしているの？

食育に係る講演会や研修会、料理教室等の講師をはじめ、食育活動に協力を必要とする学校、幼稚園・保育所、各種団体の取組のコーディネートを行います。

また、自ら企画した食育活動を関係団体と連携して取り組んでいます。



高校生へのテーブルコーディネート講座

お手伝いしてもらうにはどうすればいいの？

「みやぎの食育応援団」への相談、講師依頼の申込は下記のとおりです。※講師料等経費は依頼者の負担となります。

応援団の選択

・宮城県健康推進課ホームページ上の名簿で協力を受けたいアドバイザー・コーディネーター・団体を選択します。

申込み

・協力を受けようとするアドバイザー・コーディネーター・団体が決まったら、県健康推進課に申込書を提出します。（様式はホームページからダウンロードできます。）

連絡調整

・県健康推進課が該当する応援団との連絡調整を行います。
・協力引き受けの可否について確認し依頼者へ回答します。（応援団の都合によりご希望に添えない場合があります。）

食育活動当日

・事前の打合せ内容に基づいて食育活動を実施します。
・実施後、実績報告書を宮城県健康推進課へ提出します。

事前打ち合わせ

・2者で食育企画の詳細な打合せを行います。
・食育活動に必要な材料、資材、会場などの手配は原則として依頼者が行います。

正式な依頼

・対応が可能である場合は、依頼者から応援団へ直接連絡し、正式に依頼を行います。
・派遣に係る経費は依頼者が負担することとし、依頼者と応援団で協議して決定します。

※食育応援団の登録者名簿および講師依頼等の申込書は下記URLからダウンロードできます。

<http://www.pref.miyagi.jp/site/shokuiku/>

問 宮城県健康推進課 食育・栄養班

電話 022 (211) 2637

募集

「みやぎ食育コーディネーター」に登録しませんか

宮城県では、講師や指導者として食育の活動をしている方々を対象に「みやぎ食育コーディネーター」への登録を募集しています。ご登録いただきますと、宮城県ホームページにおける活動紹介、研修会やイベントのご案内、食育に係る情報提供、講師依頼の仲介等、食育活動をサポートいたします。幅広く専門的に食育活動を行いたい方にお勧めです。

- 登録対象
 - ・宮城県食育推進プランの趣旨に賛同する方。
 - ・講師や指導者として食育活動の実績がある方で、県が指定する研修会を3回以上受講しようとする方。
※実績の内容によっては、登録できない場合がありますのでご了承ください。
※登録申請受付後、研修を終了するまでは仮登録となります。
- 登録方法
 - ・所定の登録申請書に必要事項を記入の上、郵送にて申請してください。
※登録申請書は下記URLからもダウンロードするか、宮城県健康推進課へお問い合わせください。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/kodeboshyu.html>

宮城県健康推進課 食育・栄養班 電話 022 (211) 2637

みやぎの食材 スズキ

今月おすすめする旬の食材は『スズキ』です。
みやぎのおいしい「食材」を食べて、
農林水産業の復興を応援しましょう！
水揚げ地：石巻漁港、塩釜漁港、七ヶ浜漁港、巨理漁港など



夏が旬！

スズキの身は、血合いがほとんどない白身魚で、身の質はタイに似て柔らかく、癖もなくあっさりしています。特に、夏のスズキはよく太り、身の質も良くとても美味です。

震災後、東京電力福島第一原子力発電所事故の影響でスズキの出荷制限指示が出されておりましたが、昨年11月20日に出荷制限指示が全面解除となり、現在、仙台湾の沿岸などで漁獲され、石巻、塩釜、七ヶ浜及び巨理などの漁港で順調に水揚げされています。

釣りの対象魚

としても人気！

スズキはとても引きの強い魚で、「釣っていて面白い」とベテランから初心者まで幅広い人気があります。小魚を追って水面でジャンプしたり、釣られたときには頭を振って釣り針を外そうとしたりする（「スズキのえら洗い」と呼ばれています。）元気のいい魚として知られています。



食材一口メモ

スズキは、身は「ソテー」、アラは「アラ汁」、肝臓や心臓は「ソテー」、腸は「吸い物」や「煮物」、刺身で余った皮は「炙り焼き」、骨は「出汁」等々、捨てる部分がほとんどありません。様々な部位を美味しく活用できます。

スズキの栄養成分

(生 100gあたり)

【日本食品標準成分表】

熱量	…123 kcal
たんぱく質	…19.8g
脂質	…4.2g
ナトリウム	…81mg
カリウム	…370mg
マグネシウム	…29mg

レシピ紹介

野菜とスズキの蒸し煮(アクアパッツァ風)

材料 (4人分)

- ◆スズキ(切り身) : 400g
- ◆なす : 2個
- ◆ミニトマト : 8個
- ◆ブロッコリー : 1/2個
- ◆にんにく : 1片 (12g)
- ◆しお : 小さじ1/2
- <A>
- ◇水 : カップ1
- ◇白ワイン・又は酒 : カップ 1/2
- ◇顆粒風味調味料 : 小さじ2
-
- ◇しお : 小さじ1/3
- ◇こしょう : 少々
- ◇オリーブオイル : 大さじ2

作り方

- ①スズキは塩小さじ1/2をふり、しばらくおいて水気を拭く。
- ②なすはヘタを取り、大きめの乱切りにする。ミニトマトはヘタを取り除く。ブロッコリーは小房に分ける。にんにくは包丁で軽くつぶす。
- ③フライパンにオリーブオイル、②のにんにくを入れ、火にかける。にんにくの香りがたったら①のスズキを皮目から焼き、両面しっかり焼き色をつける。
- ④<A>「顆粒風味調味料」、②のなすを加えて、フタをして5~6分蒸し煮にする。
- ⑤②のブロッコリーを加えて、やわらかくなったら②のミニトマトを加える。ミニトマトがやわらかくなったら、で味を調える。



カロリー 222 kcal

塩分 1.8 g

(1人分)

ポイント

スズキは鯛など、他の白身魚でも代用できます。

(レシピ提供/味の素株式会社)