



もっと食べよう!
くしろの食材

おいしい地場産品で健康UP

地産地消くしろネットワーク X KSK 共同レシピ

地場産
(釧路)



釧路市内の生産時期



6~11月



7月下旬
~10月下旬

野菜たっぷりピクルス



●材料 (4人分)

- ・カブ…2個
- ・大根…3cm
- ・にんじん…1/3本
- ・きゅうり…1/2本
- ・刻み昆布(乾)…4g

【調味料】

- ・白だししょうゆ…大さじ2
- ・米酢…大さじ2
- ・みりん…小さじ2
- ・塩…少々
- ・水…適量
- ・生姜…1/2片
- ・赤唐辛子(乾)…適量

●作り方

- ①カブは皮をむいて、大きめに切る。
- ②にんじん・大根は皮をむき拍子切りに、きゅうりも拍子切りにする。
- ③野菜を塩(分量外)でもみ、水気をきる。
- ④調味料は全て合わせて沸騰させる。
- ⑤③の野菜に、④の調味料、刻み昆布を加え漬け込む。



栄養価(1人分)

- ・エネルギー: 38kcal
- ・たんぱく質: 0.8g
- ・脂質: 0.1g
- ・炭水化物: 8.3g
- ・ビタミンC: 14mg
- ・カルシウム: 34mg
- ・食物繊維: 1.9g
- ・塩分: 1.8g



冷蔵庫で10日ほど保存可能です!



- カリウム ●カルシウム ●ビタミンC
- ジアスターゼ ●アミラーゼ

骨粗鬆症予防に

カルシウム

大根やカブの葉には、カルシウムが豊富に含まれているので、葉は捨てずに一緒にピクルスにすると、カルシウム摂取量がさらにアップし骨粗鬆症予防にぴったりのレシピになります!

私たちKSK(くしろサポータークラブ)は、健康づくり情報を発信しています。



疲労回復・風邪の予防に

ビタミンC

にんじんや大根やカブに含まれているビタミンCには、疲労回復や風邪の予防に効果があるといわれています。また、皮膚や軟骨などを構成するコラーゲンの合成に不可欠なビタミンです。コラーゲンは皮膚や骨などを強化するので、ビタミンCは肌荒れや傷の修復に欠かせない栄養素になります。

胃腸の調子を整えたい方

ジアスターゼ アミラーゼ

大根やカブに豊富に含まれているジアスターゼやアミラーゼなどの酵素は、食物の消化を助ける働きがあり、胃もたれや胸焼けに効果があります。また、腸の働きを整える役目もあるので、食べ過ぎた後や腸を休めたい方は、胃腸に優しい大根やカブを使ったメニューがおすすめです。

お問合せ: 釧路市健康推進課 tel.0154-31-4525
協力: 阿寒野菜組合