

地域を食で健康に！

食生活改善推進員

におまかせください！



地域での健康づくり活動



地域において生活習慣病予防に関する情報提供と調理や、ふれあいサロン、乳幼児から高齢者の健康教室、公民館行事等の協力を通して健康づくりのお手伝いをしています。

おやこの食育教室や、夏休みの子ども会の行事などで、郷土料理や盛岡のおやつ「べんじえもの」の作り方を伝えています。

郷土料理の伝承



イベント協力



盛岡市主催事業や地域のお祭り、公民館行事などで県産食材や旬の食材を使用した料理のおふるまい等をしています。

事務局 盛岡市保健所 健康増進課 連絡先 019-603-8305

食改さん秘伝

盛岡の郷土のおやつ

小松菜がんづき

in 第37回盛岡市農業まつり



私たち“食改さん”は「食生活改善推進員」の愛称です。令和5年度で設立44年を迎え、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活を通じた健康づくりボランティア活動を行っており、盛岡市には約390人の会員がいます。地域の健康づくりサポーターとして協力できることがあれば、ぜひお声がけください！



小松菜がんづき
レシピはこちら



盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会

郷土食アレンジレシピ／

小松菜がんづき



【材料】(10個分)

小松菜	125g
牛乳	100ml
砂糖	75g
卵 (M)	2個
プロセスチーズ	25g
小麦粉	185g
重曹	大さじ1/2
酢	50ml



《作り方》

- ① 小松菜は茹でて1cm位に切り、牛乳と一緒にミキサーに入れてジュース状にする。
- ② ①をボウルに入れ、砂糖と溶き卵を入れて混ぜる。
- ③ プロセスチーズは5mm角に切る。
- ④ 小麦粉に重曹を入れ2回ふるい、②に入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に酢を入れてよく混ぜ、アルミカップに入れ③をのせる。
- ⑥ 湯気のアがった蒸し器に入れ、強火で8分ほど蒸す。
- ⑦ 竹串をさしてついてこなければ、蒸し器から取り出し器に盛る。

黒糖を使った黒いがんづきが一般的ですが、小松菜を使用することで色彩良く、子どものおやつにもぴったりです♪



【1個分栄養価】(日本食品標準成分表2020年版より算出)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
小松菜がんづき	125kcal	3.8g	1.7g	1.2g	0.1g

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会

盛岡の郷土食／

ひっつみ



【材料】(4人分)

小麦粉	200g	大根	140g
水	120ml程	しめじ	100g
鶏もも(皮無)	140g	長ねぎ	80g
酒	大さじ1	だし汁	1400ml
にんじん	80g	濃口しょうゆ	大さじ1
ごぼう	80g	塩	小さじ1/2

《作り方》

- ① 小麦粉に水を少しずつ入れて、耳たぶ位の固さになるまでよくこね、1時間位ぬれ布巾をかけてねかせる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、酒を振っておく。
- ③ ごぼうはさがきにし、にんじんと大根はいちょう切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。長ねぎは笹切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁と長ねぎ以外の野菜を入れ、煮立ったら②を加え、あくを取りながら煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら濃口しょうゆと塩で調味する。
- ⑦ ①を手で薄くのばし、食べやすい大きさにちぎって鍋に入れる。(生地が浮いてきたら火が通った合図です♪)
- ⑧ 長ねぎをいれ、火を止める。

ひっつみは地域によって「とつなげ」「はっとう」など様々な名前と呼ばれています!



【1人分栄養価】(日本食品標準成分表2020年版より算出)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
ひっつみ	264kcal	7.6g	2.7g	4.7g	2.0g

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会