



の自慢食材を使った  
**健康レシピ(やさしい)**

境港らしい!健康!作りたい!



発行) 令和4年6月  
発行者) 境港市健康推進課  
境港市上道町3000番地  
電話番号) 0859-47-1041  
E-mail) kenko@city.sakaiminato.lg.jp

# 境港で収穫される白ねぎ



鳥取県西部は西日本有数の白ねぎの産地で、中でも境港市は弓浜半島の半分を占めています。白ねぎは収穫時期によって春ねぎ、夏ねぎ、秋冬ねぎとあり、境港では1年を通してねぎが入手できます。煮てよし、焼いてよしで様々な料理で活躍します。

3/1～5/31 出荷分

春ねぎ

標高の低い平野部が中心に出荷

6/1～9/30 出荷分

夏ねぎ

標高の高い中山間地が中心に出荷

10/1～2/28 出荷分

秋冬ねぎ

鳥取西部地域全体で出荷

春ねぎを1年のスタートとし、夏ねぎ、秋冬ねぎと年間を通じ、切れ間なく消費地に出荷を行なっています。

# 境港で収穫されるさつまいも



境港で9～10月に入手できるさつまいもの品種は沢山あります。

ここでは代表的な品種の特徴やよりおいしく食べられるおすすめの調理法について解説します。

## ほくほく系

### ・紅あずま

国内シェアトップの最もポピュラーな品種。  
しっかりした食感と程良い甘味の特徴。  
昔ながらの「さつまいも」らしさが味わえます。

#### ■おすすめの調理法■

焼き芋、天ぷら、煮物、  
炒め物、サラダ など  
食感を活かした調理がおすすめ。

## ねっとり系

- ・安納いも
- ・紅はるか

収穫後にしばらく貯蔵をし、熟成させる事で  
生まれる甘味とねっとり感が特徴。  
味にクセが無く、和菓子や洋菓子にも使用  
されます。

#### ■おすすめの調理法■

焼き芋、お菓子、干し芋 など  
焼き芋にすると蜜が出る。  
濃厚な甘さが堪能出来ます。

## しっとり系

- ・なると金時
- ・シルクスイート

食感、甘味共にほくほく系としっとり系の  
中間くらい。しっかりした甘味がありつつ  
比較的さっぱりとした味わいの品種が  
多くあります。

#### ■おすすめの調理法■

焼き芋、お菓子、料理 など  
様々な料理に合わせられる  
万能型です。

# 白ねぎ、さつまいもに 含まれる栄養

## 白ねぎの栄養素

### 硫化アリル(アリシン)

ねぎやニラなどのネギ類に共通して含まれる硫化アリル。硫化アリルは、またの名をアリシンといい、ねぎの白い部分に多く含まれています。血液凝固を抑制し、血栓予防や動脈硬化に効果があるといわれています。また、ビタミンB1の吸収率を高め、疲労回復や筋肉疲労の解消に役立ちます。

### カロテン

カロテンは、抗酸化作用を持つ栄養素。白ねぎ100gに含まれるカロテンの量は82 $\mu$ g。また、一本あたりに含まれるカロテンの量は110 $\mu$ gです。

### カルシウム

骨や歯の形成や血液凝固など生命維持に関わるカルシウム。白ネギ100gに含まれるカルシウムの量は36mg。また、一本あたりに含まれるカルシウムの量は47mgです。

### ビタミンC

白ねぎに含まれるビタミンCの量は14mg。また、一本あたりに含まれるビタミンCの量は18mgです。

## さつまいもの栄養素

### 食物繊維

不溶性食物繊維が1.8g、水溶性食物繊維が0.9g含まれています。不溶性食物繊維は腸の中で水分を吸い込んで膨らみ、腸を刺激することで便通を促して便秘の解消に役立ちます。また、有害物質を排出する効果もあります。水溶性食物繊維は、腸内環境を整える効果や血糖値の急激な上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑制する効果が期待できます。糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

### ビタミンC

ビタミンCはコラーゲンの合成に関わるビタミンで、ストレスから体を守る働きをします。また、皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくする効果もあります。さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているので壊れにくくて加熱しても効率よく摂取することができます。

### カリウム

カリウムは体の水分バランスを保ちナトリウムを排出して正常な血圧を保つ効果があり、高血圧予防に効果が期待できます。また、体内の余分な塩分を排出することからむくみの解消にも効果があります。

### ヤラピン

さつまいもを切った時に出てくる白い液体をヤラピンといいます。さつまいも特有の成分で、腸の働きを促進する効果や便を柔らかくする効果があります。皮に近い部分に含まれているので、皮ごと食べると効果的に摂取することができます。

地元の自慢食材  
白ねぎ



## 浜ののっけ丼

### 材料(4人前)



白ねぎ(5mm斜め切り)…2本

ちりめんじゃこ…40g

たまご…4個

ベーコン…4枚

ごはん…4杯

すりゴマ…大さじ2

花かつお…5g

だし醤油…大さじ2/3

サラダ油…大さじ2

### 作り方

エネルギー たんぱく質 脂質 塩分  
551 19.7 27.3 1.7

- 1 フライパンでたまごを半熟の目玉焼きにし、ベーコンもカリカリになるまで焼いたら皿に上げておく。
- 2 フライパンでちりめんじゃこをサラダ油で炒め、白ねぎも投入したらねぎがしんなりするまで更に炒める。
- 3 2 にすりゴマ、花かつおを入れ、好みの量のだし醤油で味付け。ご飯の上のにのせて完成!



### おすすめポイント

境港特産の白ねぎとちりめんじゃこ、トロトロの半熟たまごのコラボをお楽しみください。サラダ油の代わりにバターを使ってもおいしいです。

地元の自慢食材  
白ねぎ



## 白ねぎのポタージュ

### 材料(4人前)



白ねぎ…2本

じゃがいも…小2個(200g)

水…200ml

牛乳…200ml

コンソメ…小1個

塩…小さじ1/2

こしょう…少々

〈トッピング用〉

素揚げした白ねぎ…お好み

### 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
91	3.3	2.0	1.1

- 1 白ねぎは小口切り、じゃがいもは薄切りにする。
- 2 水とコンソメを合わせた中に1を入れて煮る。柔らかくなったら少し冷まし、ミキサーで混ぜる。
- 3 2を鍋に戻し、牛乳を入れて一煮立ちさせたら塩を加えて味を整える。
- 4 器に盛り、こしょうをかけ、トッピングの素揚げにした白ねぎを乗せ完成!



### おすすめポイント

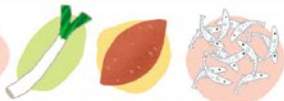
境港の自慢食材白ねぎを使った白ねぎのポタージュ、手軽で栄養バランスもよく、体に優しい味です。

地元の自慢食材  
白ねぎ



## 白ねぎのかき揚げ 3種

### 材料(4人前)



白ねぎ…2本  
さつまいも…100g  
かにかま…100g  
ちりめんじゃこ…40g

小麦粉…大さじ4  
水…大さじ4  
揚げ油…適量

### 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
197	8.7	8.7	1.2

- 1 白ねぎは1cm位の小口切りにし3等分に分ける。かにかまは、1cmの長さに切る。
- 2 さつまいもは1cm角に切り、水にさらし、電子レンジで2分加熱する。
- 3 1の白ねぎを3つのボウルに入れ、それぞれにさつまいも、かにかま、ちりめんじゃこを入れ、
- 4 小麦粉を同量の水で溶き、3のボウルに加えて混ぜ合わせる。
- 5 170度の揚げ油に4の種をスプーンで掬って落とし、両面を揚げて完成!

### おすすめポイント

旬の冬白ねぎをたっぷり食べる3種揚げです。混ぜるだけで天ぷらよりコツ要らずで簡単。お弁当のおかずにもピッタリ!かにかま、ちりめんじゃこはそのまま、さつまいもはお好みで塩を振ってどうぞ。

地元の自慢食材  
さつまいも  
白ねぎ



## さつまいもと白ねぎのかき揚げ

### 材料(4人前)



さつまいも…小1本(100g)

白ねぎ…小2本

ちくわ…1本

お好み焼き粉…50g

水…70cc

揚げ油…適量

### 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
171	2.7	8.5	0.5

- 1 白ねぎは1cmの小口切り、さつまいも、ちくわは1cmの角切りにする。
- 2 お好み焼き粉と水を合わせ、1を入れてしっかり混ぜる。
- 3 揚げ油にスプーン1杯ずつ2を掬って入れる。
- 4 さつまいもが柔らかくなるまで4～5分揚げれば完成！



### おすすめポイント

お好み焼き粉を使うので味付けせずにそのまま食べても美味しく召し上がれます。さつまいもと白ねぎの甘さが嬉しい1品を揚げたてでどうぞ。



地元の自慢食材  
さつまいも



## さつまいもの豚汁

### 材料(4人前)



さつまいも…1本

大根(半月、いちょう切り)…1/4本

にんじん

(半月、いちょう切り)…1/2本

こんにゃく(短冊形)…半分

白ねぎ(斜め切り)…1/2本

豚バラ肉…160g

みそ…大さじ2

顆粒だし…小さじ1

水…800ml

## 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
306	8.8	17.0	1.5

- 1 こんにゃくをボウルに入れ、ティースプーン1杯ほどの塩を全体にまぶし、5分置く。
- 2 鍋に湯を沸かし、塩がついたままのこんにゃくを入れて2~3分ゆでます。  
ざる上げし、そのまま水に浸けず 사용합니다。
- 3 顆粒だし、水を入れた鍋に大根、にんじん、さつまいも、豚バラを入れ火にかける。  
アクが出てきたらお玉ですくい取ります。
- 4 白ねぎとこんにゃくを入れ、具材に火が通ったらみそを溶かし入れて完成!



### おすすめポイント

具材たっぷり野菜と豚肉のうま味が味わえます。  
根菜類の効果で体が温まり、抗酸化作用や免疫力アップなどの効果もあります。

地元の自慢食材  
さつまいも



## ミックスナッツ大学いも

### 材料(4人前)

さつまいも(紅はるか)…中2本

砂糖…大さじ3

サラダ油…50ml

ミックスナッツ…100g

塩…ひとつまみ(お好みで)

### 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
427	7.6	24.0	1.0

- 1 さつまいもは小さめのサイコロ状に切って水につけて、でんぷんを落とし水気をきっておく。
- 2 冷たいままのフライパンに**1**を入れ、砂糖とサラダ油を入れて火をつける。
- 3 中火のまま芋のまわりから泡が出るまで、あまり動かさないようにする。
- 4 ミックスナッツを**3**のフライパンに入れ、全体的にきつね色になるまで火を通す。
- 5 全体的にざっくり混ぜたら皿に上げて、仕上げに塩をふる。



### おすすめポイント

冷たい油から揚げると簡単に出来ます。芋とナッツの食物繊維は身体に良く、ナッツのビタミンEは脂溶性なので油を使うと身体への吸収が良くなると思います。ただしカロリーや脂質は高めなので食べ過ぎ注意です。

地元の自慢食材  
野菜～やさい～



## 境港の食材を使った 健康スープ

### 材料(4人前)



にんじん(半月切り)…60g

じゃがいも(乱切り)…2個

玉ねぎ(千切り)…60g

キャベツ(手でちぎる)…200g

ウィンナー(輪切り)…4本

コンソメ顆粒…大さじ1

塩…小さじ1/2

こしょう…少々

水…800ml

### 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
201	6.9	8.9	2.3

- 1 にんじんは半月切り、じゃがいもは乱切り、玉ねぎは千切りにし、キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。
- 2 鍋にウィンナー、にんじん、キャベツ、じゃがいもを入れ、少し火が通るまで炒める。
- 3 鍋に水を入れ中火で8分煮込みコンソメ、塩、こしょうで味を付ける。
- 4 10分煮込めば完成！



### おすすめポイント

寒い時期にぴったりで体がポカポカになります。コンソメと野菜、お肉のうま味が溶け出したとても飲みやすいスープです。

地元の自慢食材  
七草～ななくさ～



## 春の七草雑炊

### 材料(4人前)



七草(せり、なずな、

ごぎょう、はこべら、

ほとけのざ、すずな、

すずしろ)…適量

ごはん…4杯

たまご…2個

鶏がらだしの素…大さじ1

塩…小さじ1/2

こしょう…少々

### 作り方

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
225	8.1	3.5	1.7

- 1 鍋に湯を沸かし、ごはんと鶏がらだしを入れる。
- 2 七草を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 3 味見をして薄ければ塩を調整する。
- 4 溶いたたまごを回し入れて完成！



### おすすめポイント

境港市内で探した七草で作る雑炊です。  
七草が見つからない時は豆苗や白菜などを代用して  
アレンジも可能です。