

# すこやかだより

## —保健福祉課—

### 食育シンポジウム

10月30日、ふれあいセンターびらとりで、「びらとり町食育シンポジウム」が開催され、約220名の方に足を運んでいただきました。

この日のシンポジウムは、料理教室や講演会のほかに、「食と健康」ブックフェア、「肥満と食事」に関するパネル展、健康チエックコーナー、吹奏楽団の演奏、そして新ご当地グルメ「ニシパの恋人ランチ」の試食会と盛りだくさんの内容でした。

料理教室では、札幌のイタリア料理店「トラットリア・ピッツェリア・テルツィーナ」シェフ、堀川秀樹氏をお招きし、びらとり和牛や黒豚を使ったメニュー（レシピは下記参照）を参加者で作り、講演会では、天使大学看護栄養学部栄養学科、荒川義人教授をお招きし、「食を通じた人と地域の元気づくり」と題して、情報をしつかり見極めること、

日本型の食生活、地産地消についてお話ししていただきました。



講演終了後は、もんべつ吹奏楽団による演奏を挟み、「ニシパの恋人ランチ」試食会。このランチは平取産の食材を使い、お店独自の発想で作り上げたもので、今回は、びらとり地産地消の会に入会する5店舗のランチが提供されました。来場者からできて満足したという声が出山聞かれました。

また、健康チエックコーナーでは、北海道国民健康保険団体連合会のご協力により健康機材で血管年齢や骨密度、脳年齢などを計測していただいたりと、全体を通して好評の中、シンポジウムを終了することができました。

現在、町内6店舗で「ニシパの恋人ランチ」が販売されています。おいしい地場産品グルメをぜひご堪能ください！

### びらとり和牛のサルシッチャとフレッシュトマトのショートパスタ



材料（4人分）

- ・牛挽肉 …… 200g
- ・ナツメ …… 少々
- ・黒コショウ …… 少々
- ・ショートパスタ …… 160g（ゆでる塩 …… 適量）
- ・トマト(Mサイズ) (湯むきして2cmにカット) …… 2個
- ・ニンニク(芯を取ってつぶす) …… 1片
- ・ほうれん草(ゆでて2cm長にカット) …… 1/2束
- ・粉チーズ …… 少々
- ・ピュアリーブオイル …… 30cc
- ・赤ワイン …… 20cc
- ・塩 …… 小さじ 1/2



作り方

- ① ボウルに肉を入れ赤ワイン、塩、ナツメ、黒コショウを入れよく練る。
- ② フライパンにリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で香りを出す。
- ③ ②のニンニクを取り出し、①の肉とほうれん草を入れて炒め、トマトを入れ塩で味を調える。
- ④ ゆであげたパスタを③に入れてよく絡め、皿に盛り粉チーズと黒コショウをふりかける。

### びらとり黒豚肩ロースのモッツアレラチーズ焼き舞茸のトマトソース



材料（4人分）

- ・黒豚肩ロース(100gカット) …… 4枚
- ・モッツアレラチーズ (100g) (4等分にスライス) …… 1個
- ・トマト(Mサイズ) (湯むきして種を取り粗みじん) …… 2個
- ・舞茸 (一口サイズに割く) …… 1パック
- ・ケルソ …… 4本
- ・ピュアリーブオイル …… 少々
- ・黒コショウ …… 少々
- ・ニンニク(芯を取ってスライス) …… 1片
- ・塩 …… 少々
- ・白ワイン …… 40cc

作り方

- ① フライパンにリーブオイルをひき、塩コショウした肉の片面を弱火でじっくりと焼く。
- ② ①の肉を返し、モッツアレラチーズをのせ、白ワインを入れ7分して蒸し焼きにする。
- ③ 鍋にリーブオイルとニンニクを入れ弱火で香りを出し、舞茸を中火で炒め、トマトを入れ、塩で味を調える。
- ④ ②の肉を皿に盛り、③のソースをかけケルソを飾る。