

村山

家族みんなで楽しく食生活を見直そう！

山形県では「健康長寿日本一」の実現に向け、県民の健康づくりに取り組んでいます。その実現にはバランスの良い食生活が不可欠ですが、現在の県民の食生活は、塩分の摂り過ぎや野菜不足が問題となっています。これらは生活習慣病の発症とも関係が深く、生活習慣の基礎が形成される幼少期から、薄味に慣れ、野菜に親しむ食環境を作っていくことが大切です。村山総合支庁では、食環境作りの一環として、管内市町の管理栄養士の方々と協力し「子どもと作る減塩・ベジアップレシピ集」を作成しました。苦手な野菜でも楽しく作って食べたり、手軽な丼物や麺類で野菜をたっぷり取ったりできる内容となっています。調理面でも、子どもが好きな「ちぎる」「混ぜる」「こねる」といった作業を取り入れ、楽しく料理に取り組める工夫も満載。また、食物アレルギーがあっても安心して食べられる代替食材も提案しています。

ぜひ、ご家族皆さんでレシピ集をご利用いただき、食生活を見直すきっかけにしてください。



レシピ集は▼



問い合わせ ◎ 村山総合支庁地域健康福祉課 ☎023-627-1102

庄内

おいしい庄内空港ファンクラブ会員募集中！

昨年、平成3年の開港から30年目を迎えた「おいしい庄内空港」。30周年を記念して、庄内空港を利用される皆さんに親しみを持っていただき、楽しく利用していただくため、今年2月、コミュニケーションアプリ「LINE」上に「おいしい庄内空港ファンクラブ」を開設しました。ファンクラブに入会いただくと、空港内の飲食店やお土産物店で利用できるクーポンや、出発前のひとときをゆったり過ごせる空港ラウンジの無料券など、空港で使える特典のほか、庄内地域の飲食店での料金割引や一品サービスなど、さまざまな会員特典を受けることができます。さらに、庄内空港通販サイト「庄内くう港」での割引チケットや会員限定イベントへのご案内など、庄内空港を今まで以上に楽しんでいただける企画も準備しております。登録は無料、「LINE」で「おいしい庄内空港ファンクラブ」を友だちに追加するだけで簡単です。多くの皆さんの会員登録と、ご利用をお待ちしております。



問い合わせ ◎ 庄内総合支庁総務課連携支援室 ☎0235-66-5440

県内おススメ文化・スポーツ情報



やまがた文化の回廊フェスティバル2022

歴史と文化が薫る山形市中心市街地をめぐって、ここにしかない多彩な魅力を発見するフェスティバルです。楽しいイベント盛りだくさん！春風を感じながら山形の芸術文化が彩る“文化の回廊”に出かけてみませんか？

Table with 2 columns: Date and Event details. Includes dates from 19th to 27th and various concert/workshop events.

◎イベントの詳細は、各会場にお問い合わせください。◎詳しくは やまがた文化の回廊フェスティバル

山形交響楽団 定期演奏会情報

東北UNITED 山響×仙台フィル合同演奏会

Table with 2 columns: Performance details and venue. Includes date 3/13 and conductor information.

庄内定期演奏会 第30回 鶴岡公演

Table with 2 columns: Performance details and venue. Includes date 3/24 and conductor information.

◎詳しくは 山響

プロスポーツゲーム情報

「モンテディオ山形」ホームゲーム

Table with 2 columns: Date and Opponent. Lists home games for Montedio Yamagata.

◎会場:NDソフトスタジアム山形(天童市) ◎詳しくは モンテディオ山形

「山形ワイヴァンズ」ホームゲーム

Table with 2 columns: Date and Opponent. Lists home games for Yamagata Wyvern.

◎会場:山形県総合運動公園(天童市) ◎詳しくは 山形ワイヴァンズ

◎スポーツ振興・地域活性化推進課 ☎023-630-2284

※1月31日時点の情報です。新型コロナウイルスの影響で変更となる場合がありますので、事前に☎にご確認ください。

旬のやまがた 美食レシピ

ハレの日に欠かせない、めでタイお魚

庄内浜産「真鯛」



その姿の美しさや味の良さから海魚の王と呼ばれ、「縁起の良い魚」として日本人に愛されてきた真鯛。平安時代の法令集「延喜式」にも鯛の文字が残るなど、その歴史は古く、今でも結婚式やお祭り、大相撲の優勝祝いなどお祝いごとには欠かせない魚です。

庄内沖は潮の流れが速く、その厳しい環境で鍛えられることで、身のしまった質の良い真鯛が取れます。はえ縄・一本釣り・ごち網・底びき網など、さまざまな漁法で一年を通して取れ、漁獲量が多いのも特長です。特に、これからの「木の芽時」は、時化もおさまり、だんだんと流通量が増えていきます。高級魚のイメージがありますが、意外とリーズナブルな価格で流通していますので、ハレの日だけでなく普段から、もっと家庭でも食べてほしい魚の一つです。今回は、この庄内浜産真鯛を使った簡単に華やかなレシピを紹介します。ひな祭りのごちそうにもオススメです。

真鯛のアクアパッツァ

- 材料(2人分): 真鯛切身2切れ、あさり10個、ミニトマト5個、ニンニク1かけ、オリーブオイル適量、白ワイン100ml、塩コショウ適量
●作り方: ①真鯛は軽く塩コショウをふり、あさは砂抜きし、ニンニクはみじん切りにする。②フライパンでオリーブオイルを熱し、ニンニクを入れて香りを出す。③②のフライパンで、真鯛を皮目から中火で焼き、焼き色が付いたら裏返す。④③にあざりとミニトマトを入れ、白ワインを振りかけて中火に。⑤ふつと沸騰し始めたら、蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。⑥塩コショウで味を調べて完成。

※ お好みで青み野菜をちらしたり、最後に茹でたパスタと絡ませても美味しくいただけます。



やまがたさかなビキッピン

問い合わせ ◎ 庄内総合支庁水産振興課 ☎0234-24-6045