

七福けんちん

里山のたまり場 御前山

那珂川沿岸の恵まれた農地である常陸大宮市野口地区（旧御前山村）で栽培される野菜は、美味しく多くの人に喜ばれています。その中から7つの野菜を使ってけんちん汁を作り、食べた人が美味しいと感じると同時に健康が増進し、幸せになれるよう願って、「七福けんちん」と名付けました。地産地消を推進するため、里山のたまり場御前山で提供して行きたいと考えています。

【材料】

- ①大根（まっすぐ成長し、やわらかく、みずみずしい甘さです）
 - ②シイタケ、③ゴボウ（共にこの地域の特産品です）
 - ④ニンジン（甘く、シャキッとしたやわらかさです）、⑤サトイモ
 - ⑥ネギ（やわらかでネギ汁がギュッと詰まっています）
 - ⑦ホウレンソウ（緑色が鮮やかで、栄養たっぷりです）
- その他に、豆腐、豚肉を使用します。



【作り方】

- ①鍋に油を少し引き、大根、シイタケ、ゴボウを炒める。
 - ②①に水とダシを入れて煮る。
 - ③大根が煮えた頃、ニンジンを投入して更に煮る（大根がトロリとするまでよく煮ることがポイントです）。
 - ④別鍋でサトイモを煮ておく。
 - ⑤サトイモ、豆腐、豚肉を入れて、味噌で味付けをする。
 - ⑥最後に、ネギ、ホウレンソウを入れて、出来上がり。
- ※御前山産の青大豆で作った味噌で味付けをすると、柔らかい大根と風味のある味噌が絡み合
って、美味しいけんちん汁ができます。

【健康寿命を伸ばすための一言アドバイス】

- ・野菜を多くとること。
- ・油や塩分は控えめにすること。
- ・三度の食事をバランス良くとり、夕食は控えめにすること。

12月13日 棚田のお米で作ったおにぎりを七福けんちんで食べよう！

