



KAKOGAWA GOHAN

水と緑に恵まれて、豊かな暮らしを。

2024 年 10 月

No.
34

かこがわごはん

兵庫県加古川市の公式キッチン

「かこがわごはん」が旬の食材を
使ったレシピを紹介します。



Recipe

紫黒米の さつまいもご飯

- 1 白米と紫黒米を混ぜて洗い、水と炊飯器に入れ、30 分程度吸水させる。
- 2 さつまいもはよく洗い、皮付きのまま 1cm の角切りにし、10 分程度水にさらしてアク抜きをする。
- 3 2の水分を切ってキッチンペーパーに包み、1 の上に乗せて炊飯する。
- 4 炊けたら 10～15 分蒸らし、ふんわりと混ぜる。

市内でも獲れる紫黒米はミネラル・食物繊維が豊富。
さつまいもと合わせて便秘改善&高血圧予防！

材料(4人分)

白米	2合
紫黒米	小さじ2
水	450ml
さつまいも	160g



クックパッドの市公式キッチン
「かこがわごはん」でも
レシピ公開中



発行元：加古川市市民健康課

TEL:079-427-9191

知っているとちょっと得する食のぷち情報を、もぐピーがお伝えします！



10月は『ひょうごの食育月間』 地元食材のよさを再発見！

買い物をするとき、地元産を選んで購入することはありますか？地元でとれた食材を地元で消費することを「地産地消」といい、輸送距離が短いため環境に優しく新鮮な野菜を購入できます。生産者や生産状況等を確認できるものもあり、安心・安全につながります。

また、生産者にとっては、地域の消費ニーズをとらえた効率的な生産を行うことができ、流通経費の節減により、生産者の手取りの増加につながり、収益向上が期待できます。「地産地消」を意識して地元の生産者を買い物で応援しましょう！

加古川で多く生産される食材は？



加古川市食育マスコット
キャラクター「もぐピー」

お米

「鹿児の華米」や「志方健やか米」など
ブランド米も生産されています



加古川パスタ



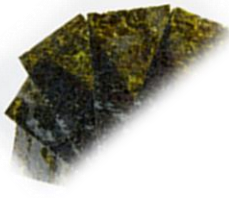
加古川和牛



志方いちじく



のり



スイートコーン



ブロッコリー



キャベツ



加古川市の健康に関する情報をお届け！



「巡回健康相談」を開催！

保健師や栄養士、看護師がまちの
お店で健康相談に応じます。
健康に関する悩みや心配事
があるときは、お気軽に
ご利用ください。



血圧・体脂肪・握力の
測定もできます。

※当日午前7時時点で、加古川市に気象警報が
出ている場合は、中止となります。
詳細については、広報かこがわ・市公式
ホームページでご確認ください。

開催時間 ▶10:00～13:00

無料
予約不要

10月

18日(金)ニッケパークタウン



28日(月)アリオ加古川

11月

11日(月)コープ神吉店

15日(金)ニッケパークタウン



19日(火)イオン加古川店



脳の健康チェック(高齢者・地域福祉課)



かこぴよ相談(育児保健課)



おくすり相談(イオン薬局)

11/19(火)はクイズラリー同時開催！

参加するとプレゼントがもらえます！

10:00～13:00



イオン加古川店で買い物をしながら
売り場に設置されたクイズに挑戦しよう！



受付は巡回健康相談会場へ

巡回健康相談の
年間予定はこちら

