



2015年の総務省家計調査で、餃子購入額が2年連続1位となった浜松市。年間購入額は世帯あたり4646円、浜松市民の餃子愛はとまらないのだ。浜松では自宅に惣菜を持ち帰って食べる文化が根付いており、お店でも自宅でも

浜松市民の健康は 浜松餃子で支えられている!?

2015年も消費量日本一!

餃子をバクバク食べる。浜松餃子はキャベツを中心に野菜がたっぷり盛り込まれ、皮が薄くてあっさりしているものが多い。著休めのもやしを添えるスタイルも定番だ。毎日食べても飽きないため、市民のソウルフードとして定着している。

おいしさはもちろんだが、餃子は健康食としても優秀な食べ物。野菜・豚肉・小麦など、人間の体を維持するために必要な栄養素がひとつに凝縮されているのだ。高い頻度で餃子を食べる浜松市民は、バランスの良い栄養を自然と摂取しているといえる。健康な身体を維持する背景には、戦後から続く庶民の味「浜松餃子」の存在があるようだ。

お取り寄せ 五味八珍 <http://www.gyoza5380.com/>

浜松を代表する健康食材

海の幸から山の幸、さらには浜松餃子まで! 浜松の特産食材は、健康パワーがみなぎるものばかり。

カテキンパワーで健康に 天竜茶・春野茶

山間地から平地まで、煎茶を中心に多彩なお茶が作られている浜松。なかでも浜松北部の標高100mから700mにある山間部で生産されるお茶は、高級品質として知られる。やさしく爽やかな香りと濃厚なうま味が特徴で、最後の一滴まで飲み干したくなる。



栄養ポイント カテキン、カフェイン、ビタミンC、テアニンなどを含む。代表的な成分カテキンは、抗酸化作用、殺菌作用、肥満予防、血糖値の抑制、がん予防などに効果がある。

緑茶の年間支出金額2位 ※全国20大都市、8,216円/世帯(2人以上) (平成23~25年総務省家計調査)

お取り寄せ うの茶園 <http://unocha.choitoippuku.com/>



栄養ポイント ビタミンA・B1・B2・D・Eのほか、カルシウム、鉄分、DHA、EPAなどを含み栄養価が非常に高い。滋養強壮、疲労回復、丈夫な歯と骨の形成、血流促進などに効果がある。

うなぎの蒲焼き年間支出金額1位 ※全国20大都市、4,566円/世帯(2人以上) (平成23~25年総務省家計調査)

健康&美容食 浜名湖うなぎ

浜名湖畔の池で養殖が始まって100年以上、今や全国有数のブランドうなぎとして、その名を轟かせている「浜名湖うなぎ」。豊かな自然に囲まれた土地でじっくりと成長したうなぎは、臭みがなくうま味が凝縮。肉厚でふっくらとした食感、脂の乗りの良さがたまらない逸品だ。うなぎの地・浜松には、直売所が数多く点在するため、市民は気軽に自宅でも楽しむこともできる。



定番の蒲焼きのほか、白焼き、お茶漬け、刺身でも美味。

お取り寄せ 天保養魚場 <http://www.unagi-tenpo.com/>

機能性表示食品! 三ヶ日みかん

糖度と酸味の絶妙なバランス、みずみずしい甘さが魅力の三ヶ日みかん。2015年には骨の健康維持に有効とされる色素「β-クリプトキサンチン」の効能により、生鮮食品初の機能性表示食品として認められた。冬になると、浜松の各家庭には三ヶ日みかんがストックされ、食後に、おやつに、欠かせない一品となる。

CHECK! β-クリプトキサンチンは持続性があり、食べると2~3ヶ月は血中に残存。冬に食べておけば、夏まで健康効果が体内で持続する!



夏でも三ヶ日みかんを味わおう! 三ヶ日みかんの出荷時期11月~3月頃以外にも楽しめるのが加工品の魅力。ぜひ味わってみて!

三ヶ日みかん農家 中村隆さん(86歳) 18歳から農業に携わってきた中村さん。機械を導入するなど、体へなるべく負担をかけない工夫をしながら、現在もみかん農家を継続中。中村さんは、みかん以外にもデコボンなどを生産している。また、自分たちで食べる野菜や果物を作り、旬のものを食べる生活を。趣味は読書。さまざまな知識を付け、世代の違う人達ともコミュニケーションを図り、元気のパワーを蓄えているようだ。

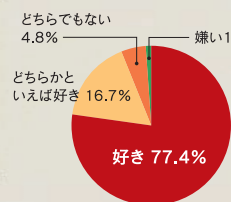
青島みかん缶ジュース 100%ストレートのフレッシュ果汁ジュース。果物そのものの味わいで、炭酸やお酒と割っても! 1ケース(24本) 4,372円(送料込)

氷美柑(こおりみかん) 三ヶ日みかんを新鮮なまま瞬間冷凍。シャリシャリとした食感の自然派スイーツ。6個入り 3,086円(送料込)

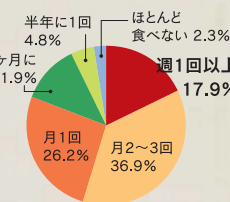
お取り寄せ JAみっかび <http://www.mikkabimikan.jp/>

浜松市民に聞きました!

餃子は好きですか?



餃子を食べる頻度は?



8割近い市民が餃子が好きだと答えた。「長い間食べ続けているが、変わらず好き」という声が多い。

「意識していないが、気付くと餃子を食べている」という声が多く、日常食として定着している。なかには、ほぼ毎日食べる、というツワモノも!

※浜松市民155人へのアンケート結果



TOPICS 浜松餃子の健康力とは?

浜松餃子学会 認定レシピで検証!

健康食”といわれる餃子。 浜松餃子学会認定レシピをもとに栄養と効能を検証!

材料	分量	備考
キャベツ	300g	大きじ1強
たまねぎ	30g	砂糖
豚ひき肉	75g	味噌
ニンニク(すりおろす)	5g	塩、胡椒
生姜(すりおろす)	2g	餃子の皮
鶏ガラスープ	8.5g	もやし(ゆでておく)

作り方

- キャベツ、たまねぎをみじん切りにする。キャベツは塩2g(分量外)で揉み水分を絞る。練ったひき肉とすべての材料、調味料を混ぜる。
- 皮のまわりを水でぬらし、具材をのせたらひだを寄せて包む。
- 熱したフライパンに大きじ1(分量外)の油をひき、円形に並べる。
- 餃子の1/4の高さまでお湯をいれ、蓋をして蒸し焼きに。水分がなくなったらフタをとり、フライパンにこつついた餃子を離す。
- 餃子のまわりから大きじ1(分量外)の油をたらし、こんがり焼き色をつける。



POINT! 餃子のたれを工夫しよう! たれの塩分を控えることも健康作りのポイント。おいしく減塩しよう。

- そのまま食べて素材そのものを味わう
- 黒酢のkokのみで、または粗挽きこしょうでパンチを利かせて
- 少なめの醤油とほのかな甘みがある米酢を混ぜて
- ラー油で風味を豊かにして