

はじめに

毎日野菜が美味しく食べられるのが家庭料理

私たちの生活に欠かせない毎日の食事。その家庭料理の大切さは分かっているのですが、毎日のことだから大変なのです。

しかし、毎日のことだからとても重要なのです。

今回、大府市健康づくり食生活改善協議会による「うまベジレシピ集」の発刊は意義のあることで、家庭で作る毎日の料理にきっと役立つことでしょう。

レシピ提案とそれに基づく料理作成には、お手伝いをさせていただきましたが、大府食生活改善推進員の皆様が熱心に関わっておられます。このことも素晴らしいことで、地域の食材を地域で消費するという理想の食生活の実践を通して、多くの人々の健康づくりに貢献できると信じております。

平成28年7月

料理研究家

宮本 和秀



仲間と力を合わせ、みなさまに喜んでもらえる活動を

みなさまに野菜をもっと食べていただきたいと思い、会員が力を合わせ健康レシピの開発をしました。

提供のあったオリジナルレシピは60作品。その中から野菜の使い方に工夫があるなど魅力を感じる13作品を選び、試作を重ねてきました。

嬉しいご縁があって、宮本和秀先生にレシピ開発に携わっていただける機会をいただきました。先生の温かい励ましやたくさんの助言をいただき、誰でも美味しく作れ、ヘルシーを大切にしたい野菜を使った12レシピと地元の果物を使った1レシピが完成しました。

このレシピ集をみなさまにご活用いただくと幸いです。

野菜を美味しく食べて、元気にお過ごしください。

平成28年7月

大府市健康づくり食生活改善協議会長

深谷 よし江