

特定保健指導の支援教材集


ヘルスイノベーション

隠岐 知 夫 里 島より



知夫里四季の
レシピ集





はじめに

日本には受け継いでいきたい食文化が沢山あります。ことに、海に囲まれた独特の地形や気候、歴史を持つ知夫里島には、豊かで厳しい自然の中で育まれて来たすばらしい食文化があります。この文化をこれからも長く受け継いで頂きたいという思いと、更に日常の食生活を四季折々に変化させて、健康的な新たな食文化を作って頂きたいという思いで献立集を作成致しました。

従来の食べ方と共に、アレンジを加えた新しい食べ方やお勧めしたい料理方法、美しく作ることが出来る調理のポイント、食の雑学なども合わせて紹介しました。

これからの豊かな食生活にお役に立てることを願っております。

戸谷潤子
木村紀子

