



# 地元食材を 使用したレシピ集

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会では、地元食材の旬を知り、いろいろな方に隠岐の食材を活用してもらうことを目的として、レシピを作りました。

隠岐の食材を活用することは地産地消をすすめていくことにつながります。地産地消をすすめると

- 新鮮で、安心・安全な食材が手に入る
- 隠岐の郷土食の継承
- 生産者との交流で食育活動の推進につながる
- 地元の活性化になる

など、たくさんのいいことがあります！

隠岐の食材を使って料理をしましょう。

## もくじ

❁春編	.....	1ページ
❁夏編	.....	2ページ
❁秋編	.....	9ページ
❁冬編・通年	.....	12ページ
❁おやつ	.....	14ページ



隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会



## ～ レシピの提供にご協力いただいた皆様 ～

---

隠岐共生学園乳児保育所

隠岐共生学園第一保育所

隠岐共生学園第二保育所

ごか保育園

下西保育所

都万保育所

中村保育園

原田保育所

双葉保育園

西郷学校給食センター

島根県栄養士会島後地区会

隠岐の島町食生活改善推進協議会

JFしまね西郷支所 女性部

---

編集・発行 : 隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会  
隠岐の島町役場保健課

発行日 : 平成23年10月