



レシピ本  
できました!

# 料理して味わおう 尾道の食材



皆さんからご応募いただいた尾道産食材を使ったオリジナルレシピを1冊の本にまとめました。

尾道ブランド農産物をはじめ、季節ごとのレシピを掲載し、尾道の「旬」が分かる内容になっています。農林水産課で配布のほか、市HPでも公開しますので、ぜひご覧ください。



尾道スローフードまちづくり推進協議会事務局  
(農林水産課内 ☎0848-38-9212)



おのみち  
季節の野菜・果物  
おすすめレシピ

Onomichi Slow Food Seasonal Vegetables and Fruit Recipes

## おのみち季節の野菜・果物 おすすめレシピ

瀬戸内の穏やかな気候に恵まれた尾道市は、四季折々に旬を迎える農産物に恵まれる「食材の宝庫」です。

尾道スローフードまちづくり推進協議会では、尾道が誇る農産物のおいしさを皆さんにもっと知ってもらいたい、もっと食べていただきたいと考え、令和3～4年度にかけて季節ごとに尾道産の野菜や果物を使ったレシピを募集しました。そして、主催者・保健推進員・野菜ソムリエプロ・栄養士の皆さんによる審査で掲載レシピを選びました。



## 尾道ブランド農産物

尾道の優れた農産物をブランド化して、消費量の増加と尾道のPRに取り組んでいます。認証農産物には、尾道をイメージしてデザインされた認証マークがついています。

現在、いちじく、トマト、桃、スナップエンドウ、ぶどう、わけぎ、はっさくの7品が「尾道ブランド農産物認証制度」に認証されています。



## スローフードのまちづくり

尾道が誇る海と山からの恵みである食材やそれを支えている生産者を守り、独自の食文化を引き継ぎ、食育を進め、自然と調和する住みよいまちづくりを目的に、平成20年度から関係機関等が協働し、「スローフードのまちづくり」に取り組んでいます。

尾道オリジナルの「食」や「食文化」の良さを見つめなおし、地域食材の魅力を広めていくため、4つの柱をもとに多様な事業に取り組んでいます。

スローフードのまちづくり  
4つの柱

自然環境の  
保護

地域の食材の  
提供

生産者の  
保護・育成

食を通じた  
教育の推進

## 野菜ソムリエプロに インタビュー



●野菜ソムリエプロ  
●農業生産者  
卯元 幸江さん



### ◎尾道の農産物の特徴は何でしょう?

◎尾道は寒冷な御調から温暖な瀬戸田まで南北に広く、それぞれの気候風土に合った作物が栽培されています。そのため、多くの種類の農産物が採れ、オールシーズン名産があります。また、同じ作物でも時期をずらした栽培・収穫が可能になるので、売り場を賑わすことができます。

### ◎地産地消の良さは何でしょう?

◎収穫から皆さんの手元に届くまでの時間が短時間で済むので、野菜本来の味が損なわれる前に食べてもらえます。私たち生産者は、農作物を一番おいしいタイミングで一つ一つ思いを込めて出荷しています。旬の食材を食べることで季節を感じてもらい、食卓の会話も弾むのではないのでしょうか。

レシピ  
番組

## 旬のおのみちごはん ～おのみち季節の野菜・ 果物おすすめレシピ～

レシピ本に掲載された料理を野菜ソムリエプロの卯元幸江さんと一緒に紹介します。

ケーブルテレビ「ちゅピCOMおのみち」で放送されるほか、放送後には市HPから動画を視聴できます。

初回放送：4月3日(月)～  
(毎月第1月曜～日曜までリピート放送)  
1日2回程度放送

第1回目の放送はこちら

## スナップエンドウと海老の いちごドレッシング



いちごと  
スナップエンドウだ!  
もうすぐ春だね!



いちごたま〜す!