



食育バイザーの知恵袋

「食育バイザーの知恵袋」は、パルシステム山梨の食育バイザーさんが、組合員の皆さんに『食』や『食育』についての様々な情報『知恵袋』をお伝えするチラシです☆
新型コロナウイルスの影響で、直接お会いして食の大切さや食育を伝える活動が難しい状況が続いていますが、紙面で組合員の皆さんにパルシステム山梨の食育活動を伝えていきたいと思っています！食育バイザーさんの食に関する知恵袋♪ぜひ生活に役立てていただけたら嬉しいです☆

6月の歳時記

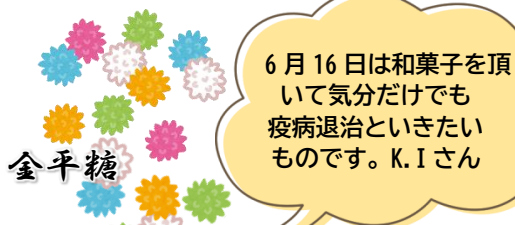
かしょう ひ 嘉祥の日 (6/16) に 和菓子はいかがですか？

甲斐の食育バイザー K.Iさんより

嘉祥の日は明治時代まで行われていた厄除けの「嘉祥の儀」を、“和菓子を楽しむ日”として現代に復活させたもの。そのルーツは平安時代にまで遡ると言われています。

もともとは、お菓子を楽しむのではなく、厄除けを目的としたものでした。疫病が流行っていた時代のこと。当時の天皇が、6月16日に元号を改めました。その際、16種類のお菓子を神さまにお供えたところ、たちまち疫病が沈静化したということです。

疫病退治とは、今にピッタリですね。16種類のお菓子を揃えるのは大変ですが、金平糖を16粒用意するのも良いそうです。



6月16日は和菓子を頂いて気分だけでも疫病退治といきたいものです。K.Iさん

金平糖

紫陽花

豆大福

なごし ほうえ 夏越の祓 (6/30) に 健康と厄除け祈願！

甲斐の食育バイザー M.Iさん、K.Kさんより

早いもので、2021年も半分過ぎようとしています。この半年分のけがれを落とす行事が「夏越の祓」で、残りの半年の健康と厄除け祈願をするものです。本来旧暦6月末に行われるものですが、新しい暦の現在でも6月30日頃各地の神社で行われる伝統行事です。厄落としの行事としては、いくつかあります。

人形(ひとがた)流し

人の形を模した紙の形代に自分の名前、年齢などを書き、それで身体をなでて人形にけがれを移し、身代わりとして神社に納めます。人形を川に流したり、焚き上げたりして厄を落とします。

季節の和菓子が
楽しみで、
茶道が続けられています
(^^) M.Iさん

水無月を食べる

蒸し暑いこの時期、体力をつけるために甘いお菓子を食べることで厄を落とします。

京都では、6月30日に水無月という、ういろうの上に邪気を祓う小豆がのった三角形の和菓子を食べます。小豆で疲れを取り、体調を整えたい意味があるようです。7月に入ると店先から姿を消してしまいます。

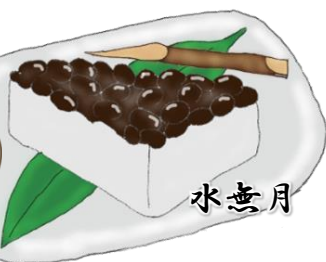
こうした季節の
うつろいを大切に
心身の健康を気遣う
生活、素敵ですね。
K.Kさん

5月の節句で食べるちまきも、
茅で巻いた茅巻きが始まりで
現在のちまきになったと
言われています。
この季節には酸味の聞いた食
物をたべるとよいでしょう。
C.Oさん

茅の輪くぐり

6月30日に茅で作られた大きな輪をくぐり、1年の前半の穢れを清めて、災厄を払うための神事で、1年の後半も無事に過ごせるようにと祈る行事です。

神社に行くと、回り方や唱え方の説明もありますので、未だの方はぜひ一度体験されることをお勧めします。私たちの身近にもまだ知らない世界がありそうです。



水無月

茅の輪くぐり



南アルプス市

若宮八幡神社

もずくのスープ

一宮の食育バイザー C.Oさんより

【材料】(2人分)

- ・もずく酢 2パック
- ・人参 3cm
- ・生姜 20g
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・ラー油・粗挽き胡椒 各少々
- ・オクラ 2本
- ・ネギ 10cm
- ・水 300cc

【作り方】

- 1、オクラは塩揉みして小口切りにする。人参は千切り、ネギは小口切り、生姜はすりおろす。
- 2、鍋に水と鶏ガラスープの素、醤油と人参をいれて柔らかくなるまで煮る。
- 3、オクラ、ネギ、生姜を加えてひと煮立ちさせる。
- 4、もずく酢、ラー油、胡椒をいれて仕上げる。

食育バイザー知恵袋を

Instagramでも配信中♪
紙面に載っていないレシピも
公開しています(*'ω'*)



Instagram



←「食育バイザー知恵袋」へのご感想もお待ちしております☆
タイトルに「知恵袋通信の感想」
件名に「お名前、組合員番号、ご感想」を
入力いただき、メールを送信してください！

梅の効果や梅しごと



6月が旬の食材&レシピ

～梅醬番茶～

一宮の食育バイザー R.Aさんより

気温の変化で体調を崩しがちな時、調子が出ない、冷えた、元気が出ない、疲れた、お腹の調子がちょっと変、という時に身体がぼかぼかあたたまるお茶です。身体も心もあたたためてくれそうです。

【材料】

- ・梅干し 中粒 1個 ・醤油 大さじ1
- ・熱い番茶(できれば三年番茶) ・生姜汁 2滴

【作り方】

- 1、湯呑茶碗に、種を取った梅干し、醤油を入れお箸などで崩しながら練る。
- 2、生姜のおろし汁を入れ、熱い番茶を八分目目注ぎ、良く混ぜます。
- 3、あたたかいうちにお召し上がりください。

- ・出来れば空腹時に飲むと良いです。
- ・梅干しは砂糖漬け、酢漬けではない、塩と赤じそのみで漬けた物。
- ・三年番茶は出来れば 15分くらいに立てたものが良いです。(香りも良いです)
- ・お茶の分量は自分が「おいしい!」と思える加減がベストなので、どうぞ!

～梅しょうゆ・梅ジャム・緑茶を使った～ イワシのしょうゆ煮

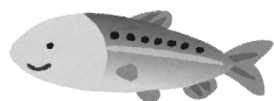
一宮の食育バイザー M.Fさんより

【材料】

- ・マイワシ 4～5尾
- ・緑茶適量
- A(梅しょうゆ 大さじ2～3、梅ジャム 大さじ1)

【作り方】

- 1、緑茶を沸騰させてイワシを入れ、ひと煮立ちして茹でこぼす。
- 2、鍋にイワシがかぶるくらいの量の緑茶とAを入れて沸騰させる。
- 3、イワシを入れてコトコト煮る。



～梅干し～

一宮の食育バイザー H.Sさんより

毎年梅干しをつくります。
赤黄色くうれた梅を洗って、6%の塩とお酢を漬けます。半分は赤シシト入水半分はそのまま。土用の過ぎの日に三日三晩干します。三年おかけとろみかしてやわらかく、うま味も出て、おはんと一緒に炊いたり、キャベツとくるときにはほろかす事はできません。
毎朝梅に熱湯をかけて、湯のみ一杯いたたくと一日元気がよくなる(梅干しの煮物の調味料としても、おいしいです。)

【材料】

- ・青梅 500g
- A(しょうゆ 400ml、お酒・みりん各 100ml)

【作り方】

- 1、青梅は洗って1時間ほど水につけ、ザルにあげて水けをきり、ヘタをとる。
- 2、容器に梅を入れてAを注ぐ。蓋をして1日1度はゆすり、梅がまんべんなくつかないようにする。
- 3、水があがり、つけ汁が梅よりも多くなって、梅がしょうゆ色に染まったら出来上がり!(約1ヵ月)

～梅ジャム～

【材料】

- ・梅酒の梅 500g ・砂糖 200～250g

【作り方】

- 1、ホーローの鍋に梅と水 3カップを入れ火にかけて、煮立ったら弱火であくを取って20～30分煮る。
- 2、木べらで実をつぶし、種を取り出す。砂糖を加えて混ぜながら15分程弱火で煮る。冷めてから保存瓶に入れ、冷蔵庫で保存する。



いんげん

甲斐の食育バイザー J.Nさんより

マメ科で17世紀の明(みん)の禅僧「隠元(いんげん)」によって日本に伝えられました。人の名前だったんですね!!若いさは「さやいんげん」、完熟すると「いんげん」と呼びます。カロテン・食物繊維・鉄分・ミネラルが豊富で栄養価の高い野菜です!家では塩を入れサッと茹でてマヨネーズで食べるのが定番です。

＜厚揚げといんげん甘辛炒め＞

【材料】(2人分)

- ・厚揚げ 1枚 ・いんげん 8本 ・ゴマ油 適量 ・醤油 大さじ1.5
- ・砂糖 大さじ1 ・酒 大さじ1 ・みりん 大さじ1.5

【作り方】

- 1、厚揚げを6等分に切る。
- 2、いんげんは塩少々入れたお湯で2分くらい茹で、5cmくらいに切る。
- 3、鍋にゴマ油を入れ、厚揚げといんげんを軽く炒める。
- 4、調味料を全て入れ、からめるように煮る。



若芽ひじき

一宮の食育バイザー R.Mさんより

なかなか知らない食材!若芽ひじきって皆さん知っていましたか???

2021.3.5 第26回生産者消費者交流会に参加した時、初めてこの「おかひじき」という名前を耳にしました。(今まで知らなくてごめんなさい)そして、リモートでしたが、生産者さんに出会って、びっくり。なんと、20代と思われる、初々しい素朴な感じの3兄弟でした。産地紹介で流れた映像にまたまたびっくり。広くて大きなハウスの中がふさふさの若芽ひじきのグリーンでおおいつくされて、とってもきれいでした。栽培 35年以上、生産量日本一。小さい時から、作業を手伝い、親の姿を見て育ったので、当たり前のように、その仕事を継いだそうです。後継者不足、高齢化が進む中、この3兄弟に希望を見出すと共に応援したい、購入して食べてみたいという思いがわいてきました。

さて、その若芽ひじきですが、
「くせのない美味しさ、他にないシャキシャキした食感、緑鮮やかで、他の食材も引き立てる」といった特徴があります。
サッと茹でてから、オムレツ、チャーハン、和え物、みそ汁の具など何にでも使えそうな感じがしてきます。さっそく私は、毎日お弁当に入れているたまご焼きに巻いてみようと思ひました。ぜひ一度手に取って♡きつとひらめきますよ!



☆生産者 寺島農場さんの若芽ひじきレシピ☆

鶏肉と 若芽ひじきの 生春巻き



茹でた若芽ひじきを水にさらし、水を切っておく。
鶏肉を適当な大きさに切りフライパンで焼く。生春巻きの皮をぬるま湯でもどして、若芽ひじきと鶏肉、その上にテンメンジャンのをせ包む。

寺島農場 HP <http://www.agri-family.com/index-j.htm>

巻き寿司



若芽ひじきを茹でて水にさらししっかり水を切る。玉子焼きや蟹カマなどをお好みで、白胡麻を混ぜた酢飯と海苔で巻く。

有機野菜を食べる人が増えれば、作る人も増え、畑も増えます

有機栽培のための土づくりは、環境を守ることに繋がります