



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☆

「春の美味しいごはんレシピ」

一宮の食育バイザー K.Fさんより

「春が旬の野菜といったら何を思い浮かべますか？」

日本では、春夏秋冬、様々な野菜が季節ごとに変化し、それぞれの味わいを楽しませてくれます。時期に食べる野菜が一番美味しく、各季節に体が必要とするものを自然と補ってくれます。旬を大切に、だしや季節の食材のうまみを感じながら、野菜が持つ本来の力で、からだも心も元気にしていきましょう！今回は、味付けもシンプルで、材料とお米を炊飯器に入れて炊くだけのとっても簡単ごはん三品を紹介します！

★ふきごはん★ (我が家の裏庭にはふきがあり、採れたてを味わえます)

《材料》

・米 3合 ・ふき約 2本 ・油揚げ 1/2枚 ・白だし、便利つゆ、各大さじ2

《作り方》

1. ふきは塩(分量外)で板ずりして3分ゆで、すじを取り、小口切りにする。油揚げは5ミリ角に切る。
2. 炊飯器に全ての材料を入れてから、目盛りまで水を入れて、ひと混ぜして普通に炊く。

★たけのこごはん★

《材料》

・米 3合 ・ゆでたけのこ 250g ・油揚げ 1枚 ・白だし、便利つゆ、みりん、各大さじ2

《作り方》

1. たけのこは小さく切る。油揚げは5ミリ角に切る。
2. 炊飯器に全ての材料を入れてから、目盛りまで水を入れて、ひと混ぜして普通に炊く。

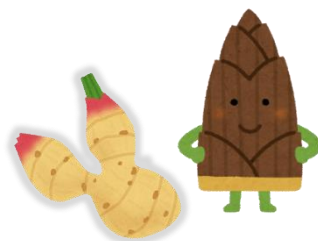
★しょうがごはん★

《材料》

・米 3合 ・千切りしょうが約 30g ・酒大さじ1 ・塩小さじ1

《作り方》

1. しょうがを千切りにする。
2. 炊飯器に全ての材料を入れてから、目盛りまで水を入れて、ひと混ぜして普通に炊く。



これからの季節必見！

身近な食べもので害虫対策

一宮の食育バイザー M.Fさんより

＊唐辛子液＊

・焼酎またはアルコール度数の高いお酒 200mlと乾燥唐辛子 10本くらいを刻んで瓶に入れて2週間以上ねかす。

《効果》

・アリの巣にまくと、殺虫効果がある！

※コーヒーかすも効果あり。巣の周辺にまくと、他の場所に移動する！



＊ハッカ油スプレー＊

・スプレーボトルに水 100mlとハッカ油 20滴くらいを入れて振り混ぜる。(時間が経つと分離するので、使う直前に振ってからスプレーする。)

※無水エタノール 10mlを加えるとハッカ油が水に溶けて振らずに使える！

《効果》

・肌や服にスプレーをすれば、蚊対策に！

・座布団や布団、畳の部屋に時々スプレーをするとダニ対策に！

・押し入れやタンスには、コットンや布にハッカ油を染み込ませたものを入れておくとダニ対策に！(衣類に触れるとシミになる場合があるので、離して置か、和紙などに包んで置く。)



✕ キリトリ ✕

「食育バイザーの知恵袋」へのご感想・ご意見などをぜひお聞かせください☆ 〆切:5/14(金)活動支援担当まで

お名前: _____

組合員番号: _____

✂ キリトリ ✂

今が『旬』な食の知恵袋

そら豆

食物繊維、ビタミンB群(ビタミンB1、B2、B6とナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン)、カリウムが含まれています。葉酸は細胞の生産や再生を助ける働きがある栄養素なので、体の発育や成長にはとても大切です。カリウムは塩分の排出作用があるので、むくみが気になる方にオススメです! そら豆は葉酸もカリウムも入っているの、妊婦さんの強い味方ですね☆

★車麩とそら豆のバルサミコマリネ★

《材料》(2人分)

- ・車麩 2枚
- ・そら豆 10個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・プチトマト 4個
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

=A=

- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・白ワイン 大さじ1

=B=

- ・バルサミコ酢 大さじ6
- ・メープルシロップ 大さじ1
- ・醤油 小さじ2

《作り方》

1. 車麩は水で戻して軽く絞っておく
2. そら豆をゆで皮をむく
3. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、トマトは縦半分に切る
4. Aの調味料を合わせ、水けをしっかりと切った車麩を5分ほど漬ける
5. 車麩に片栗粉をつけ、175~180℃の油でカリッとなるまで揚げる
6. 油をきり、放射状に6等分する
7. 鍋にBを入れ火にかけて沸騰させる
8. 6と7を熱いうちに合わせる
9. ボウルに水けを切った玉ねぎ、そら豆、トマトを入れ、車麩をマリネ液ごと入れ、混ぜる

甲斐の食育バイザー
K.Iさんより

新じゃが

新じゃがいもはビタミンCがレモンに匹敵するほど豊富です。ビタミンCは加熱すると失われやすいですが、じゃがいものデンプンはこわれにくい特徴があります。ちなみに新じゃがは品種名でなく、掘りたてのまま出荷されるじゃがいものことです。

★新じゃがの簡単バター醤油炒め★

《材料》

- ・新じゃがいも 5個
- ・バター 大さじ1
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2

《作り方》

1. 新じゃがをよく洗い半分切って耐熱皿にのせラップをして600Wで7分加熱する
2. フライパンに1のじゃがいもとバター、醤油、砂糖を入れ弱火で転がしながら炒める

甲斐の食育バイザー
J.Nさんより

あさり



あさりには、たんぱく質、亜鉛、ビタミンB12、タウリンが含まれています。中でも亜鉛は味覚を感じる味蕾(みらい)細胞の生産に必要。亜鉛が不足すると味を感じにくくなることも(;・▽)体内では作り出すことが出来ない栄養素なので、食事から摂取が必要です! また、鉄やビタミンB12を豊富に含むので、貧血対策にも向いていますね!

★お鍋で作るあさりの炊き込みご飯★

《材料》(4人分)

- ・あさり(殻付き) 300g
 - ・酒 50cc
 - ・米(無洗米) 1.5cup
 - ・人参 30g
 - ・生シタケ 2枚
 - ・みつ葉 適量
- = A =
- ・あさりの蒸し汁+水 270cc
 - ・醤油 小さじ2
 - ・酒 大さじ1
 - ・塩 小さじ1/2

《作り方》

1. 米は30分位吸水させて、ざるにあげておく
2. 鍋にあさり、酒50ccを入れふたをして貝の口が開くまで加熱する
3. 貝の粗熱がとれたら身ははずす(蒸し汁はとっておく)
4. 人参は長さ3cmの千切り、シタケは石づきの汚れを取り薄切りにする
5. 鍋に、米、人参、しいたけ、Aを入れ沸騰したら弱火にして10分加熱する
6. 炊きあがったら、あさりの身を入れ10分蒸らし、1cmに切ったみつ葉を飾る

甲斐の食育バイザー
K.Iさんより

★春野菜のクリームスープ★

《材料》(2人分)

- ・アサリ 1袋(150~180g)
- ・水 300cc
- ・ベーコン 2枚
- ・アスパラ 2本
- ・新玉ねぎ 1/2個
- ・人参 3cm
- ・春キャベツ 1枚
- ・新じゃがいも 1個
- ・牛乳 200cc
- ・バター 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ1
- ・塩、こしょう 適量

《作り方》

1. アスパラは3cm、玉ねぎは薄切り、人参とじゃがいもはサイコロ状に切る。キャベツは手でちぎる。ベーコンは1cmに切る。
2. 鍋に洗ったアサリと水をいれて火にかけて貝が開いたら火を止めてザルで濾す。汁はとっておく。冷めたら身ははずしておく。
3. 鍋にバターを入れ玉ねぎ、人参、ジャガイモ、ベーコンを加えて炒める。小麦粉をふり炒める。アサリの汁を少しずつ加えて煮る。
4. 野菜が柔らかくなったらアスパラ、キャベツ、アサリの身を入れる。弱火にして牛乳を加えて塩、こしょうで味を整えひと煮立ちしたら火を止める。

一宮の食育バイザー
C.Oさんより

アスパラ



アスパラギン酸、ビタミンB1、ビタミンB2、βカロテン、ルチン、食物繊維、ビタミンC、ビタミンEが含まれています。アミノ酸の一種「アスパラギン酸」は疲労物質の乳酸を早く燃焼してエネルギーに変えてくれます。また、ビタミンB1、B2も豊富に含まれているので、疲労回復効果が期待されています。食物繊維は腸の働きを整え、美肌に! 抗酸化作用の高いビタミンCやビタミンEはアンチエイジングにピッタリです!