



食育バイザーの知恵袋

発行: パルシステム山梨活動支援課
TEL: 055-243-6327

第20袋

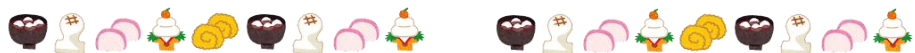
「食育バイザーの知恵袋」は、パルシステム山梨の食育バイザーさんが、組合員の皆さんに『食』や『食育』についての様々な情報『知恵袋』をお伝えするチラシです☆
食育バイザーさんの食に関する知恵袋♪ぜひ生活に役立てていただけたら嬉しいです☆

1月の歳時記

・ ・ * 2日のとろろ汁 * ・ ・

西桂の食育バイザー
T・Fさんより

長野県諏訪地方の富士見町で12歳まで育ちました。60年以上前の記憶ですが、元日はお雑煮を食べ、2日はとろろ汁を作って、とろろ飯を食べていました。その習慣を、私も家庭を持ってから53年間続けています。新しく組合員になられた諏訪の方々でこの習慣を知っておられる方、また間違っていることがあったら教えてください。



・ ・ * 小正月 * ・ ・

甲斐の食育バイザー
J・Nさんより

小正月は1月15日に行われる行事のことをいいます。煮た小豆を使って小豆がゆを食べる風習です。小豆の様に赤い色の食べ物は邪気を払うと考えた中国の古い風習に由来しているそうです。全国各地で呼び方は様々で、山梨でも「どんと焼き」は聞きますね。お守りやお札を燃やしてその火でお団子を焼いて一年の無病息災を願って食べたりします。また鏡開きをした鏡餅を入れたおしるこを小正月に食べる あります。食べて1年の無病息災を しましょう。

・ ・ * 小豆がゆの作り方 * ・ ・

【材料】

小豆:1カップ 米:1合 水:炊飯器のおかゆモードの線まで 塩:少々

【作り方】

- ① 小豆を水5カップで強火で一煮立ちしてゆでこぼし、ざるに上げる。
- ② ①を鍋にもどし、水5カップで弱火で30分煮る。
- ③ ゆで汁と小豆に分ける。
- ④ ゆで汁と水と米を炊飯器に入れ、おかゆモードで炊く。



～おせち・お正月料理のアレンジレシピ～

くるみ餅

岩手ではお正月にくるみ餅が良く食べられています。残ったお餅を味を変えてお召し上がりください。

【材料】

・くるみ:100g ・砂糖:50～100g ・醤油:大さじ1
・塩:ひとつまみ ・お湯:30～100cc ・焼きもち

【作り方】

- ① くるみはすり鉢で細かくすりませます。
- ② そこに残りの材料を加えていって、最後に好みの硬さにお湯でのばしていきます。

甲斐の食育バイザー
ママさんより



お正月は贅沢にお砂糖をたっぷり、平日は程々でレシピを変えています。お醤油は減らして味噌を加えたヴァージョンもおいしいです。試してみてください。

おもちのグラタン

【材料(4人分)】

・お餅:8個 ・ネギ:1本 ・ミートソース:1缶
・煮しめの椎茸:3枚 ・豆腐:150g ・山芋:100g
・溶けるチーズ:100g

【作り方】

- 1、ネギは薄い斜め切りにする。椎茸は薄切りにする。
- 2、豆腐は崩してすりおろした山芋と合わせなめらかにする。
- 3、耐熱皿に薄くバターを塗り、餅を並べる。上にネギと椎茸を散らす。
- 4、ミートソースをかけ、上から2をかける。チーズを散らして200℃のオーブンで15分焼く。

一宮の食育バイザー
C.Oさんより

ナッツ入り田作り

【材料】

・田作り:200g
・ミックスナッツ(無塩):100～150g
・花見糖:100g ・しょうゆ:大さじ3

【作り方】

- ① 田作りを大皿に100g広げ、レンジ500wで60秒温める。
- ② 取り出したら紙に広げ、冷ます。
- ③ 残りの100gも同様にレンジで温める。
- ④ ①の田作りを再度レンジで60秒温める。
- ⑤ ③も同様に再加熱して冷ます。
- ⑥ 大きめのフライパンに、花見糖と醤油を入れ、良く溶かす
焦がさないように注意
- ⑦ ⑥が良く溶けたら、ミックスナッツを入れてからませる。
- ⑧ 田作り全量を⑦に加えて、よくからませる。火を止めて耐熱容器に入れて冷ましたら出来上がり。
*カルシウムたっぷりの美味しい“おやつ”“つまみになります!!”

黒豆の甘酒かん

【材料(4人分)】

・甘酒:300cc ・粉寒天:小さじ3 ・水:200cc
・しょうが汁:小さじ2 ・黒豆:100g ・塩:少々

【作り方】

- 1、鍋に水と粉寒天を入れて中火で煮立たせる。甘酒、塩、しょうが汁を加えてよく混ぜ合わせる。
- 2、火を止めて黒豆を入れて混ぜ、型に流し入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。



西桂の食育バイザー
T・Fさんより



お名前: _____

組合員番号: _____

✕ キリトリ ✕

『朝たん』しましょう!!

『朝たん』しましょう! 甲斐の食育バイザー
まーちゃんさんより

血液中のアミノ酸は、食べ物からのたんぱく質から作られ、筋肉・臓器・免疫細胞・エネルギーなどに取込まれます。

寝ている間は食べないので、臓器や免疫細胞にまずは使われ、足りない場合は筋肉も分解して補います。朝測ると筋肉量が減っているは大変!

朝食に20gのたんぱく質摂取が推奨されています。たんぱく質が入っているメニューも2種類以上組み合わせで達成に近づきましょう。

献立例

- ① ご飯 + 納豆 + 生卵 + 豆腐のみそ汁
- ② サザンスト(ハム・チーズ) + ゆで卵 + 牛乳
- ③ おにぎり(ワタ・鮭) + 卵焼き + コンスープ(牛乳)

魚や卵も主菜としたメニューをいろいろ考えてみましょう。失う前にたし算・かけ算で元気な毎日を.....ネ

寒ブリと水菜のゆず胡椒炒め

甲斐の食育バイザー
あさがおさんより

- <<材料(2人分)>>
- ・ぶり(切り身): 2切れ ・長ネギ: 10cm
 - ・水菜: 1/2束 ・小麦粉: 適量 ・酒: 大さじ2
 - ・菜種油: 大さじ1 ・白ごま: 小さじ1
 - ※(A)合わせ調味料※
 - ・しょうゆ: 大さじ2 ・みりん: 大さじ2
 - ※(B)合わせ調味料※
 - ・ゆず胡椒: 小さじ1 ・酒: 大さじ1

- <<作り方>>
- ① ぶりは食べやすい大きさに切り、(A)に15分程漬けておく。
*ペーパータオルで汁気をふき取り、小麦粉をまぶす。水菜は根元を切り落として、ざく切り。長ネギは白髪ネギにする。
 - ① フライパンに菜種油を熱し、ぶりを並べて中火で両面を色よく焼く。酒を回しかけて、ふたをして中まで火を通す。
 - ② ②に水菜を加えて、さっと炒め、混ぜ合わせた(B)を加えてからめる。
 - ③ 器に③を盛り付け、白髪ネギをのせて、白ごまをふりかけたら完成。

*富山のお味噌汁「ととぼち汁」と一緒に(小魚を生かすために考案された味噌汁)

◆◆アボカドマグロの最中サンド◆◆

甲斐の食育バイザー kousuiさんより

- <<材料>> (2~3人分)
- ・まぐろ(赤身): 300g ・アボカド: 1ケ
 - ・たくあん(あれば): 25g ・吉屋さんの最中の皮
 - ※(a)※
 - ・しょうゆ: 小さじ2 ・わさび: 小さじ1/2
 - ・白いりごま: 適量 ・白髪ねぎ: 適量

<<作り方>>

- ① アボカドは1cmの角切り。
- ② まぐろも1cmの角切り。
- ③ たくあんはみじん切り。
- ④ ボウルに①~③を入れて、(a)の調味料を合わせたもので和える。
- ⑤ 最中の皮に④を適量のせ、上から白髪ねぎをのせ、上にもう1枚最中の皮をのせサンドウィッチ風に頂く。



★(a)の調味料をコチュジャンやごま油にしてもよい。甘味の印象が強い最中の皮ですが、アペタイザー(前菜)の一品に最適です。

~おせち問題の秘策~

甲斐の食育バイザー
H・Sさんより

我が家は夫を筆頭におせち料理を喜んでくれない、食べたがらない、残す、更にはいらぬ!とお正月なんだからもっと豪華にしようと言われ、お重箱の中は好きなものを詰めていました。

食育バイザーで色々教えて頂き、食で歳時記や日本の伝統を少しでも子ども達に伝えなくてはと思い考えたのが、子供参加おせち作り。毎年レベルアップしていくので楽しめます。

★1年目: 紅白なます・・・スライサー、柚子のカップで大満足(^^)

★2年目: 田作り・・・袋の裏のレシピで甘くべたついた仕上がりにならず、ポリポリさっぱり。つい手が出る味に!

★3年目: 栗きんとん・・・パルのさつまいものうらごしとビンの栗で簡単に。かまぼこの飾り切り・・・かまぼこはカタログを参考に、一松だけでもOK。

★4年目: 伊達巻・・・はんぺん・卵・調味料をミキサーで混ぜ、テフロンのフライパンで弱火でじっくり焼いて巻く。甘さ控えめ!(^^)!

★5年目: 筑前煮・・・娘には全て手作り。息子にはセットと便利つゆを使い、これで終了!問題も解決!!

私自身も昆布巻き、そばつゆ、黒豆等教えて頂き、おせちらしくなりました。来年は夫に教えようかと思ひます

新年を祝うフランス伝統のお菓子 「Galette des Rois(ギャレット・デ・ワ)」

甲斐の食育バイザー
H・Sさんより

キリスト行事の1/6公現祭に食べる「王様のお菓子」。パイ生地にアーモンドクリームが入っていて、中にフェーブ(そら豆や小さなおもちゃ)が仕込まれていて、当てた人がその日の王になれるという事で、とても盛り上がり子供達が大好きな行事の一つです。

パン屋さんでも手軽に買え、サイズも色々。フランス人には欠かせないお菓子ですが、若かりし頃美味しさに負け、一人で1ホール食べたことがあります。(フェーブを飲み込まないよう、気を付けながら。。)最近日本のケーキ屋さんでも見かけますが、カットされている事があり、ちょっぴり残念な気もします。王冠つきのホールパイの特別感、Xmasケーキとも違って大好きです。