



# 食育バイザーの知恵袋

養 食育システム山梨活動支援課

TEL: 055-243-6327

## 第1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☆

### 季節の食材『ナス』の知恵袋

～西桂の食育バイザーM.Mさんより～

秋茄子は嫁に食わずな！という言葉があるほど、美味しい、とされています。ただ、一説には、涼しくなってきた秋に茄子を食べると体が冷えるので、子どもを授かりにくくなるので嫁には食べさせない。。ともあるとか

#### ～茄子の味噌炒め 4人分～

☆茄子:6本(600g) ☆ピーマン:3つ(100g)(季節の野菜で良い) ☆鶏ひき肉:150g  
☆しょうが:5g ☆塩こしょう:少々 ☆菜種油:大さじ2 ☆甜菜糖:15g  
○味噌:70g ○みりん:20g ☆あく抜き用塩:15g

- ① 茄子を拍子切りし、切ったら直ぐに水にさらす。全て切り終わったら、一度水を変える。水にあく抜き用の塩を入れて、茄子が全て水に浸るようする。お皿などを使うとよい。塩水にさらすのは3分～5分にする。
- ② ピーマンを一口大に切る。①の茄子を水切りしておく。
- ③ ○の味噌とみりんを合わせておく。
- ④ フライパンに油を引き、しょうがをすりおろす。火をつける(強火)。しょうがの香りが立ってきたら、ひき肉を入れる
- ⑤ ひき肉に塩こしょうをする。ひき肉に7割ほど火が通ったら茄子を入れる。
- ⑥ 茄子に半分ほど火が通ったら甜菜糖を入れる。
- ⑦ 茄子に8割ほど火が通ったらピーマンを入れる。  
(ピーマンにしっかり火を入れたい時は甜菜糖の前に入れる。)
- ⑧ 全体に火が通ったら③を入れて全体に絡めたら火を止める。



#### ♪バイザーの知恵袋♪

- ★茄子を塩水であく抜きすることで、炒めたときの色持ちを良くする。
- ★茄子は体を冷やす作用があるため、しょうがと一緒に食べることで体を冷やすことを防いでくれる。

### 9月が『旬』な食の知恵袋

～一宮の食育バイザーO.Cさんより～

9月に入り、朝晩は過ごしやすくなっているでしょうか？

原稿を書いている今、毎日の猛暑でへきへきです。

さて、9月は様々な行事がありますが、立秋を境に夜がだんだん長くなり「長月」とも呼ばれています。秋のお彼岸に食べるものといえば「おはぎ」がありますが、皆さん「ぼた餅」との違いはご存じでしょうか？

どちらも餅をあんで包んだものですが、春は『ぼた餅』春に咲く牡丹の花に由来します。こし餡で大きめに作ります。秋は『おはぎ』萩の花に由来します。つぶ餡で小さめに作ります。また、『ぼた餅』のお餅はついたお餅、『おはぎ』は米の形が残ったお餅で作ります。ご存じでしたか？先祖を思い、手作りしてみるのも良いのではないのでしょうか？

★ 秋になり食べ物が美味しい季節です。9月の旬の食べ物について少し。。。

#### さんま 秋刀魚

DHA、EPA が豊富で血液をサラサラに、またビタミンDも多く含まれ、骨を丈夫にする作用があります。くちばしが黄色かオレンジで、背中とお腹の境目がはっきりしている物を選びましょう(^^) 

#### さといも 里芋

ビタミンB、C、食物繊維、カリウムを多く含みます。たんぱく質も芋の中では多い方です。滑り成分であるガラクトマンナンは脳細胞の活性化や免疫力を高める成分です。十五夜は「いも名月」とも呼ばれています。今年は10月1日です。

#### ぶどう 葡萄

疲れた時には葡萄を！糖質、カリウム、カルシウム、鉄、ポリフェノールが含まれます。葡萄の皮に含まれるアントシアニンやレスベラトロールは視力回復、肝機能調整、血圧降下などの強い抗酸化作用があります。葡萄の果糖やブドウ糖は疲労回復にはもってこいです。

旬の食べ物にはその時に必要とする栄養が含まれています。食べすぎに注意して秋の食べ物で夏の疲れを癒しましょう。

# 発酵食品の知恵

～甲斐の食育バイザーK.Kさんより～

## ～麹菌は日本の国菌～

麹菌の学名は「アスペルギルス・オリゼー」。これによく似たカビ(アスペルギルス・フラバス)があるのですが、それは猛毒を作り出します。それを日本人が長い年月をかけて毒を作らないカビを選別し増やしたのが、「アスペルギルス・オリゼー」と言われ、麹菌と呼ばれるようになりました。ですから、今日本で麹菌と言われるものは、日本にしか存在しないまさに『国菌』なのです。



## ～身体にやさしい甘酒～

甘酒は、国菌である麹から作ります。美味しいだけでなく、腸内環境のバランスを整え、免疫機能の向上や疲労回復など、身体にやさしい発酵食品なのです。

## ～甘酒の作り方～

☆麹と水だけで作る甘ささっぱり甘酒です。☆

乾燥麹 100g と 55℃程度の湯 200ml をよく混ぜ、55℃をキープして6時間置けば出来上がり。

※おすすめの保温方法は炊飯器☆

内釜に入れてふたを開けたまま濡れ布巾で覆って保温で6時間。



ふたを開けたまま  
ぬれふきん♪

## ～にんじんの甘酒炊き込みごはん～

☆甘酒の旨みと甘さを生かした炊き込みごはんです。(4人分)☆

- ・米 2合
- ・A(市販の濃縮甘酒か手作り甘酒 30g 酒大さじ1 塩小さじ1/2 水適宜)
- ・にんじん 80g(たてに4等分に切る)

- ① 米をといで炊飯器いれる。
- ② Aをあわせて2合の目盛りに合わせて水加減し、通常通り浸水させる。
- ③ にんじんをのせて、炊飯。蒸らし終わったら、にんじんをくずしながら混ぜ、盛り付け。



# 日本の郷土料理～岩手編～

～甲斐の食育バイザーY.Sさんより～

“ひつつみ”は岩手県内各地で食べられている小麦粉を使った家庭料理です。名前の由来は、その作り方から。水でこねた小麦粉を引っ張って、摘んで、お汁に入れるところから“ひつつみ”と言われています。とって投げ、すいとん、御法度由来のはっと等言われることがあります。

具や出汁は地域によってアユなどの川魚、川カニ、鶏肉と様々ですが、我が家はサバの水煮缶を使っています。醤油ベースが多いようですが味噌も美味しいです。たっぷりの季節の野菜、きのこ類を大鍋で煮てみんなで楽しみながら食べます。翌日はこってりした感じもまたお好みで。ちょっとほうとうにも通じるものがあるかもしれませんか？農作業の忙しい時期には一つの鍋で一度に炭水化物、野菜、たんぱく質が取れる優れたもので重宝されていました。

岩手県ではひつつみの他にも県北から青森方面で南部せんべいをお汁に入れたせんべい汁が食べられています。わんこそばは全国的にも有名ですが、最近では盛岡冷麺、じゃじゃ麺も知られるようになってます。

## ★最後に我が家のひつつみレシピ公開します★

### ★ひつつみ

・小麦粉 200g ・塩小さじ半分 ・卵 1個 ・水 100cc弱で硬さを調整します。

※全部混ぜて耳たぶくらいの硬さにこね、ねかせておきます。

### ★野菜きのこ類何でもOKです。

・大根 300g ・人参 1本 ・玉ねぎ 1個 ・まいたけ 50g ・ごぼう 1/2本  
・その他季節の野菜 ・こんにゃく 200g ・油揚げ 1枚

※具材はそれぞれいちよう切りなどの食べやすい大きさに切る。

★さば水煮缶 1缶(ほぐして汁ごと使います) ★だし汁又は水 1500cc

A 味付け ⇒ 酒 100cc みりん 100cc 醤油 100cc

- ① ひつつみ以外の材料をだし汁又は水で煮て、野菜に火が通ったら、ひつつみを入れます。
- ② ひつつみは水でぬらした手で引っ張ってちぎって鍋に入れていきますが、だんごにせず薄く引き伸ばすような感じです。
- ③ Aで味付けする。お好みでねぎを散らしたり七味唐辛子をどうぞ。



「食育バイザーの知恵袋」初回はいかがでしたか？ご感想や食育バイザーさんに教えて欲しいことなどのご要望・ご質問がございましたらぜひお聞かせください。

お声はこちらご記入お願いします⇒

「食育バイザーの知恵袋」へのご感想・ご意見などぜひお聞かせください

9/25ㄨ切 センター活動支援担当行

お名前：

組合員番号：