



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10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☆

日本の郷土料理 石川編

～一宮の食育バイザーH.Iさんより～

えびす寒天 (別名:べろべろ)

加賀料理の一つであり、お祝いの席やおせち料理によく振舞われます。たまごをちらした様子がべっこう（亀のこうら）と似ていることが名前の由来となっているようです。優しい味ですが、甘さの中にしょっぱさも美味いです。

我が家のレシピをご紹介します

★材料 (4人分)

- ・粉寒天 2g (または棒寒天 1本)
- ・だし汁 300ml (棒寒天の場合は 500ml)
- ・醤油 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1
- ・砂糖 10g
- ・卵 1個 (お好みで 2個)

★作り方

- ① 鍋にだし汁と粉寒天 (ちぎった棒寒天) を入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら、弱火にし、完全に寒天を溶かす。
- ② ①に醤油、みりん、砂糖を加えてよく混ぜて溶かす。
- ③ ②に溶き卵を少しずつ細く回し入れる。卵に火が入りふわっと浮いてきたら火を止め、粗熱がとれるまで冷ます。※お好みで生姜の絞り汁をいれます。
- ④ 内側を水で濡らした容器に流し入れて、冷蔵庫で冷やして固める。お好みのサイズに切り分けて出来上がり★



「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下さい 2/19 〆切 活動支援担当行

お名前: _____

組合員番号: _____

～お父さんのお好み焼き～

～一宮の食育バイザー K.Fさんより～

材料 (約15cm 4枚分)

- ☆ふくらお好み焼き粉 ... 200g
- ★キャベツ(みじん切り) ... 約4
- ★長いモ(すりおろし) ... 約2cm分
- ★さくらえび ... 大きじ3~4
- ☆豚小間切 ... 1枚に対して3~4枚
- ☆水 ... 250cc
- ☆卵 ... 4コ



① つくりかた

- ① ホウロクにお好み焼き粉と水を入れ、泡だて器でなめらかに混ぜる。
- ② ①に★を加え、卵を割り入れ、ざっくり混ぜる。
- ③ 熱いフライパンに油をひき、生地を丸くして、豚肉をのせて中火で焼く。
- ④ 裏面がきつね色になったらひっくり返し、ふたをしてもう片面を焼く。火が通るまで焼いたらできあがり。
中濃ソース、マヨネーズ、花かつお(た。ぷり!)かけてどうぞ。
チーズをのせたり、糸納豆を生地に混ぜてポテト酢かけるのも◎。



「お父さんのお好み焼きや、やっぱり一番おいしい! 最高!!!」と言いつつ、食べる時は、作ってくれます。お試し下さい☆