



# 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☆  
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☆

## ～9月が旬の食材レシピ～

### 柿

#### 柿とサーモンの和え物

一宮の食育バイザー  
C.Oさんより

##### ◆材料(4人分)◆

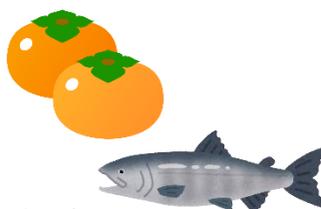
\*柿: 1個 \*スモークサーモン: 50g \*玉ねぎ: 1/2個  
\*クリームチーズ: 50g \*パセリ: 1本

##### <フレンチドレッシング>

\*塩: 小さじ1/3 \*こしょう: 少々 \*マスタード: 小さじ1  
\*酢: 大さじ1 \*オリーブ油: 大さじ3

##### ◆作り方◆

1. 柿は皮をむき4等分して薄切りにする。スモークサーモンは一口大に切る。
  2. 玉ねぎとパセリはみじん切りにする。クリームチーズはちぎる。
  3. フレンチドレッシングを作り、1と2をあえる。
- \*柿はビタミンC、カロテン、ミネラル、食物繊維が豊富なので風邪や貧血予防、血圧降下などが期待できます。タンニンにはアルコール分解作用があるので二日酔いには良いとされています。
- \*鮭にはアスタキサンチンが含まれ活性酸素を除去し、動脈硬化を防ぐ効果が期待できます。



西桂の食育バイザー  
T.Hさんより

#### 春菊と柿のしろあえ

##### ■材料(2人分)■

\*春菊: 1束(150g) ・しょうゆ: 小さじ1 \*もめん豆腐: 1/2丁(150g)  
\*柿: 1/2個 \*白練りごま: 小さじ1

##### ■作り方■

1. あえごろうもは、豆腐は厚みを半分にし、キッチンペーパーに包んで10分位水切りをする。ボウルに白練りごまを入れ、豆腐を加え、フォークで崩しながら混ぜる。
  2. 砂糖、塩、しょうゆを加えて混ぜる。
  3. 春菊は洗って葉の部分をつみ、食べやすい長さに切る。茎は斜め薄切りにする。柿は皮をむき、細切りにする。
  4. 鍋に湯を沸かし、多めに塩(分量外)を入れ、春菊の茎を加え、ひと混ぜしてから葉を入れ茹でる。
  5. 茹でた春菊をざるに広げて冷まし、水気を絞ってしょうゆで和える。
  6. 春菊と柿をあえごろうもで和えて、器に盛る。
- ※柿の甘みがあるので、お砂糖は少しく大丈夫です。

しろあえという手がかりそうですが、最近では家族が少ないので、すり鉢を使わずフォークでつぶすだけです。



### かぼちゃ

かぼちゃは、活性酸素から体を守り、発ガン性物質の発生を予防するといわれています。βカロテンの宝庫で肌や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力をつけるとともに、ガン予防、抑制にすぐれた効果を発揮するといわれています。種子も栄養があるので、炒っておつまみ等で食べると良いです★

#### かぼちゃと小豆のいところ煮

一宮の食育バイザー  
R.Aさんより

##### ◆材料(2人分)

\*かぼちゃ: 300g \*小豆: 1カップ \*塩: 小さじ1

##### ◆作り方◆

- ①かぼちゃは、ワタと種を取って、2センチ角に切る。
- ②鍋に小豆と水800cc(小豆の4倍)を入れ、沸騰するまで強火。後は、弱火で蓋をして煮る。
- ③水がなくなったら、小豆より1センチ上になるように水を足す。これを、3～4回繰り返す。小豆を煮ている間は、かき混ぜない。(小豆がつぶれて、べちゃとする)
- ④小豆が指でつぶれる位柔らかくなったら塩小さじ1を入れ、そっと混ぜる。
- ⑤④にかぼちゃを入れ、かぼちゃがかぶる程度の水を足したら弱火でかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

糖尿病(昆布を入れて塩味に)、腎臓病にも効果が期待できます。健康な人も月に1～2回食べると良いです★

### 栗の渋皮煮

### 栗

実りの秋を迎えると、美味しい栗が出回ります。手軽にできる栗の渋皮煮挑戦してみてください!

##### ■用意するもの■

\*栗: 500g \*重曹: 大さじ2 \*花見糖: 400g

##### ■作り方■

- ①栗をきれいに洗い、ひたひた程度の熱湯に入れます。
  - ②鬼皮が柔らかくなるので簡単におけます。
  - ③渋皮の状態です。ひたひたの水に入れ、大さじ1の重曹を入れます。この状態で約一晩おきます
  - ④一晩おいたものを火にかけて、2分ぐらい沸騰させて火を止めます。5分ほどおき、水にくぐらせながら渋皮をきれいに洗い流します。
  - ⑤③と④をもう一度行います。
  - ⑥渋皮がきれいになったら、花見糖と栗を入れ、ひたひたの水で栗が柔らかくなるまで煮ます。
  - ⑦煮すぎると栗がつぶれるので沸騰させないで煮ることがコツです。
  - ⑧粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。
- \*沢山ある場合は、汁ごとジップロックなどに入れて冷凍しても良いです。お菓子の具や食事の付け合わせ等活用できます。
- \*鬼皮を取ったり、しぶのアクを取ったりが面倒くさいと思うかもしれませんが、秋の夜長時間を煮るといって挑戦してみてください(^^)!

西桂の食育バイザー  
K.Kさんより



お名前: \_\_\_\_\_

組合員番号: \_\_\_\_\_

✕ キリトリ ✕

夏バテ解消  
にぜひ!

## ～簡単スタミナ食 2種～

### アンチョビとガーリックのソース

西桂の食育バイザー

T. Fさんより

#### ◆材料 (3人分)

- ・アンチョビ: 1缶
- ・ニンニク: 3片 (好みで加減する)

#### ◆作り方◆

- ①ニンニクをみじん切りにしてアンチョビ缶のオイルで炒める。
  - ②ニンニクがこんがりしてきたらアンチョビをほぐして混ぜ炒める。
- \*固ゆでしたブロッコリーやサッと炒めたズッキーニ、茹でたジャガイモなどに  
かけて召し上がれ。

### かぼちゃとミックスナッツのサラダ

#### ◆材料 (3人分) ◆

- ・カボチャ: 200g ・無塩ミックスナッツ: 50g
- ・マヨネーズかヨーグルト: 大さじ3 ・塩: 適量 ・コショウ: 適量

#### ◆作り方◆

- ①カボチャを茹でてつぶす。
- ②ミックスナッツはビニール袋に入れてすりこぎ棒でたたいて細かくする。
- ③①と②を混ぜて好みでマヨネーズかヨーグルトで和える。
- ④塩、コショウで好みの味に調える。

### いちじくいろいろ

一宮の食育バイザー

H. Sさんより

我が家のイチジクがたくさん実って鳥たちが大喜びしています。いちじくは血をきれいにすると言われてます。

#### ◆ジャム◆

おしりのかたい所を落として、ただただ弱火でゆっくり煮くずします。マッシャーなどで潰すとジャムらしくなります。お砂糖などもいりません。

#### ◆姿煮◆

そのまま砂糖水でゆっくり煮ます。皮もそのままトロリとなってきたら、タッパーなどで保存。冷蔵庫に入ると長持ちします。

#### ◆干しいちじく◆

乾きやすいように縦に切って、ざるで干すだけ。かたくなるまで干す必要はありません。こちらタッパーで冷蔵庫に入れても。甘味が欲しいとき、1個口に入れます。疲れも取れます。

\*料理といったものではないですが、私の初秋の一日の楽しい手仕事です。

## ～秋の味覚のレシピ～

### 秋の味覚満載の寄せ揚げ

甲斐の食育バイザー  
K. Iさんより

#### ◆材料 (4人分)

- <<A>> ・生しいたけ: 2枚 ・しめじ: 60g ・まいたけ: 60g  
 ・かぼちゃ: 60g ・さつまいも: 60g ・春菊: 60g  
 ・銀杏 (加熱済み): 8粒  
 <<B>> ・薄力粉: 80g ・片栗粉: 大さじ2 ・水: 140cc  
 ・塩: 小さじ1/2

#### ◆作り方

- ①しいたけは薄切り、しめじ、まいたけは根元を除き小房に分ける。
- ②かぼちゃは種とわたを除き1.5cm位の角切りにする。
- ③さつまいもは皮付きのまま1.5cm位の角切りにする。
- ④春菊は長さ3cm位に切る。
- ⑤銀杏は熱湯をかけ水気をきる。
- ⑥Bを混ぜ、ころもをつくる。
- ⑦Aをボールに入れ、薄力粉を少し入れざっくりと混ぜる。
- ⑧⑦を⑥に入れ、ころもを全体につける。
- ⑨油を170℃に熱し、たねをスプーンで落とし入れ揚げる。

### かつおとチーズの茶巾揚げ

#### ◆材料 (4人分)

- ・かつおのたたき: 4切れ ・プロセスチーズ: 1切れ
- ・わんたんの皮: 8枚 ・黒こしょう: 少々

#### ◆作り方

- ①かつおは半分切り、チーズを8等分する。
- ②わんたんの皮にかつお、チーズをのせ黒こしょうをふる。
- ③2辺に水をつけ三角におる。
- ④三角の頂点に水をつけ角と頂点をつける。
- ⑤170℃の油できつね色になるまで揚げる。

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'\*)



## ～ご当地 焼き芋紹介～

甲斐の食育バイザー  
M. Tさんより

○広島産○  
・安納芋・食感はねっとり柔らかく、クリームのように甘いさつま芋です。冬季は熟して蜜があふれ出てきます。

○宮崎産○  
・パープルスイートロード・くどくない、さっぱりとした甘さの紫芋。ポリフェノールが豊富に含まれ、健康的なさつまいも。

・紅はるか・秋はホクホクとしていますが、11月頃から年明けにかけて徐々にねっとり柔らかくなり、驚くほど強烈な甘さになります。  
・宮崎紅・懐かしの味。いかにも焼き芋といった伝統的な味わい。ホクホクとして甘さ控えめです。

○徳島産○  
・ハロウインスイート・新品種かつ珍品種!食感はねっとりとしてとても甘く、ほのかにカボチャの風味がします。カロテンが普通のさつま芋の1,000倍含まれ美肌効果が期待できます。  
・しろほろり・今年の新作!不思議な白色をしたさつま芋。ホクホクとして甘い。色は白と灰色の間位。  
・鳴門金時里むすめ・ホクホクとしっかりした食感が上品な甘さで、焼き芋にも料理にもお勧め。

○石川産○  
五郎島金時・石川県金沢市は五郎島地区で古くから作られている加賀野菜の名品。ほくほくしっとりとして甘い。