



# 食育バイザーの知恵袋

「食育バイザーの知恵袋」は、バ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☆

## 10月の歳時記: 十三夜



みなさん、「十三夜」をご存知でしょうか？  
広く知られているのは「十五夜」ですよね。「中秋の名月」とも呼ばれ、美味しい月見団子を食べながら、秋の満月を鑑賞する「お月見」の風習がありますよね。  
十三夜は旧暦の9月13日～14日の夜を言います。  
今年の十三夜は10月18日月曜日です。

甲斐の食育バイザー  
K. Iさん、J・Nさん  
より

十五夜は中国伝来の風習で、月の神様に豊作を願います。十三夜は日本の平安時代に始まった風習で、秋の収穫に感謝しながら美しい月を見ていました。十三夜のお月見の始まりについては、諸説あります。平安時代に醍醐天皇が、月見の宴を催し詩歌を楽しんだのが、十三夜の月見の始まりではないかという説が代表的です。

お月見にお団子を13個、旬の果物や野菜を“秋の実り”に感謝してお供えます。果物は、旬を迎える栗や葡萄がおすすめです。収穫物とともにススキを飾ります。ススキの鋭い切り口は魔除けになり、茎の内部は空洞のため、神様の宿り場になると信じられていました。悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。  
十三夜は昔から栗や枝豆をお供える習慣があり、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれました。お供えたものは、必ず美味しくいただきます。神様との結びつきが強くなると考えられています。  
秋の澄んだ空気の中、綺麗な月を見上げて、秋の実りに感謝することがお月見の風習です。日々の忙しさに追われる現代ですが、月を見上げてみる。そんな風流な時間を過ごしてみたいかがでしょうか？

### 月見団子

- ◆材料◆  
・上新粉: 150g ・砂糖: 大さじ1 ・ぬるま湯: 約 150ml (少しずつ調整)
- ◆作り方◆  
1. ボウルに上新粉とお砂糖を混ぜる。  
2. 1のボウルの中に半分位 (80ml) のお湯を入れ混ぜる。  
3. 残りのお湯を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。  
4. 丸く成形する。  
5. クッキングシートを敷いた蒸し器で15分ほど蒸す。



### 枝豆とチーズの卵焼き

- ◆材料◆  
・むき枝豆 (冷凍): 30g ・玉子: 2個 ・スライスチーズ: 1枚 ・塩: 少々 ・バター: 10g
- ◆作り方◆  
1. フライパンにバターを溶かして、枝豆を炒める。  
2. 溶き卵に、チーズ・塩を入れて焼く。



## 栃木県の郷土料理

### 餃子

甲斐の食育バイザー  
M. Tさんより

家庭での消費額が15年連続で日本一となったこともある宇都宮市は、「餃子のまち」。中国から帰郷した兵士により餃子作りが広まったといわれています。  
市内の餃子提供店は300を数えます。新しい「郷土料理」となりました。

2020東京オリンピックやパラリンピックの選手村内では脂質を抑え、たんぱく質などを強化した運動選手向け餃子を提供。有カスポーツ選手の約9割が餃子を好むことが、アンケートでわかりました。

### 餃子鍋

1. 沸騰した鍋にあごだしパックを入れる。白菜はざく切り、火の通りが遅い人参はピーラーで薄く削ぐことで早く火が通る。
2. 10分煮込んだところで冷凍餃子を入れて、さらに3分煮込む。  
\*たれ・ポン酢+食べるラー油を1:1で加える。  
\*残ったスープを使う: 中華麺をゆでて、キムチとごま油を混ぜる。  
茹でた麺とたれを絡め、ごま油とキムチを混ぜたものと一緒に食べる。



## 秋の夜長にリラックス～手作りバスボム～

- 材料 (4個分) ■  
\*重曹: 140g \*クエン酸: 70g \*コーンスターチ: 20g  
\*好みのハーブパウダー: 小さじ1  
\*植物油 (ホホバオイルや無香料のベビーオイル): 小さじ2  
\*精油 (エッセンシャルオイル): 10滴  
(3種類までならブレンドしてもよいが、1種類でもOK。)
- \*はちみつ (グリセリンでも可): 小さじ2 \*ビニール袋

一宮の食育バイザー  
M. Fさんより

- 作り方■  
① ビニール袋に、重曹、クエン酸、コーンスターチ、ハーブパウダーを入れて、よく混ぜ合わせる。  
② ①にハチみつ、植物油を入れて、均一になるようにさらに混ぜる。  
③ ②に精油を加え、握って少し形ができるくらいまでませる。(水分が足りないときは、水少量をスプレーする。水分が多いとブクブクと膨れてしまうので注意!)
- ④ ③の1/4量をラップに取って茶巾絞りのように丸めて固める。口は輪ゴムなどでしばる。  
⑤ ラップに包んだまま5分くらい置く。乾燥した場所で1か月保存可能。  
(リボンで結びプレゼントにしても)  
\*小さめのバスボムを作って、手浴、足浴にも。



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'\*)



お名前: \_\_\_\_\_

組合員番号: \_\_\_\_\_

✕ キトリ ✕

## ～10月の旬の食材レシピ&豆知識～

一宮の食育バイザー  
H. Sさんより

柿の色づく季節です。  
皮は削ぎ、柿、さつま芋に利用しています。  
ビタミンCもたくさん入っていますね。  
薄くスライスして干す。3~4日干すと  
(アツク感)  
柿シヤム。  
柿 蜂蜜。  
さつま芋 干し柿。  
ホウレン草と白合蓮に(こもパルチン)  
むいた皮はよく干しておやつに。又  
大根や白菜を漬ける時に一緒に  
小豆(豆類)を煮る時の石砂糖代わりに  
葉は干してもんでお茶に  
柿酢、柿渋に。



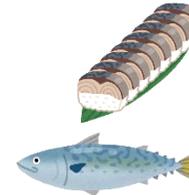
### かぼすで さわやかに♡

甲斐の食育バイザー  
M. Iさんより

\*大分県出身の友人から、毎年この季節になると「かぼす」が届きます。さんまが高くなりましたが、大根おろしを添えて、カボスを半分に切り、果汁をたっぷり絞って、一度は頂きます。  
\*お昼にゆっくり、リッチにいただくのが「かぼすうどん」  
「冷凍うどん3食」が我が家の常備品ですので、それを1袋沸騰したお湯ですぐにゆでるので丼に入れ、その上にかぼす1ヶを2mm幅くらいにスライスして並べ、(水200cc+便利つゆ大さじ2)を入れ、いりごまをかけて完成。冷やしても、温かいのも美味しいので、お好みで♡  
食欲のない日でもかぼすの爽やかな香りでサッパリ、ツルリと頂けます。  
\*もう一品、かぼす2ヶを薄切りにし、種を除き、密閉袋に入れ、ハチミツを大さじ8杯程入れ、密閉します。冷蔵庫で1日~1か月くらいはOKです。そのまま頂くのも、炭酸水で割って飲むのも、おすすめです。

### さば 甲斐の食育バイザー T・Kさんより 国産メさばの棒寿司

◆材料(2人分)  
\*パルの国内産メさば: 半身  
\*酢飯: お茶碗に軽く1杯  
◆作り方◆  
①酢は冷ましておく。  
②巻きす→ラップ→メさばの順に重ねて置き、酢飯をさばの身の上に均等に置く。  
③手元の巻きすを一気に奥に巻き付ける。左右のあふれた酢飯は、手で軽く押し込む。  
④きつめに、③に輪ゴムをかけ(3か所くらい)、2~3時間休ませ、味がなじんだところに、濡らした包丁で食べやすい幅に切り分ける。



### 人参 一宮の食育バイザー R. Aさんより

ビタミンA.Eの働きで貧血、冷え性、低血圧に良い。人参、レンコン、ほうれん草等を合わせたスープをとると良い。人参の皮や葉にも疲労回復、美肌等の薬効があるので、人参丸ごとにリンゴを加えたミックスジュースが効果がある。皮膚を寒さから守り、シミや肌荒れ、ヒビなど防ぎ、肌を綺麗にするのと同時に、毛髪の艶を良くする働きも期待できるので、女性にとっては特にありがたい食材。

#### ◎貧血に最適な、簡単人参サラダ◎

- ①人参は、細めのものを丸ごと塩ゆでし、2、3ミリの輪切りにして、熱いうちにフレンチドレッシングに浸して味を染み込ませる。
- ②人参を皿に盛り、干し葡萄とパセリのみじん切りをふりかける。  
\*干し葡萄には、吸収されやすい鉄分が豊富に含まれているので、人参とともに用いたサラダは、貧血性の人に最適で、肌を綺麗にする効果も大きい。

### ◆人参ケーキ◆ 一宮の食育バイザー C. Oさんより

【材料】  
・ホットケーキミックス: 200g ・人参: 1本  
・たまご: 2個 ・牛乳: 100cc ・砂糖: 大さじ4  
・菜種油: 大さじ1 ・アーモンドスライス: 30g  
・ナツメグ・シナモン: 各小さじ1/4

- 【作り方】
1. ボウルに卵と砂糖をあわせて良く混ぜ合わせる。
  2. 牛乳とすりおろした人参を加える。
  3. 菜種油とスパイス(ナツメグ・シナモン)を入れる。
  4. ホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせる。
  5. 炊飯器に分量外の菜種油を塗り、アーモンドを散らし4を流し入れる。空気抜きをして炊飯のスイッチを入れる。
  6. 炊き上がりになったら竹串をさしてなにもついてこなかったら出来上がり。  
\*ついてきたらまた炊飯のスイッチを入れる。



### ☆辛くない柚子胡椒☆

◆材料◆  
・柚子: 3個 ・万願寺唐辛子: 1本 ・塩: 小さじ1/2  
\*お好みで。。。・柚子果汁: 少々 ・七味唐辛子

- ◆作り方◆
- ①柚子の表皮をすりおろします。表皮の部分だけむいて、細かく刻んでもいいです。なるべく白い部分が入らないようにしてください。苦味が出ます。
  - ②万願寺唐辛子は、中の種を除き、細かいみじん切りにします。すり鉢やフードプロセッサなどでもOKです。
  - ③柚子の皮、万願寺唐辛子、塩、柚子果汁を混ぜ、寝かせます。  
\*数日おくと味が馴染んで食べやすくなります。冷凍保存も可能です。大人は七味唐辛子を加えて辛みを出して。残りの柚子は果実酒にしてみました(\*'ω'\*)



### 柚子どら焼き 一宮の食育バイザー C. Oさんより

◆材料(6個分)◆  
クリームチーズ: 50g 砂糖: 10g 柚子の汁: 小さじ1  
柚子の皮: 2cm角  
あんこ: 50g 薄力粉: 50g はちみつ: 40g  
ベーキングパウダー: 小さじ1 たまご: 1個  
柚子の皮のすりおろし: 小さじ1/2

- ◆作り方◆
- ①クリームチーズと砂糖を混ぜ合わせる。柚子の汁と皮のみじん切りを合わせて冷蔵庫で30分冷やして6等分する。
  - ②たまごとはちみつを良く混ぜ合わせる。柚子の皮のすりおろしをあわせる。
  - ③薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振るいながら②を入れて混ぜ合わせる。1時間ラップをして休ませる。
  - ④フライパンに薄く油をしき③を楕円形に6枚流し入れ弱めの中火で両面焼く。
  - ⑤さめたら①とあんこをのせて半分に折る。

