



# 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☆

## ～11月の旬の食材レシピ&豆知識～



ヒラメ

### ◆ヒラメのムニエル◆

#### ◆材料(4人分)◆

ヒラメ：4切れ 塩・胡椒・小麦粉：各適量 バター：大さじ4  
にんにく：ひとかけ レモン：1/4個  
—付け合わせ—  
ほうれん草：1/2束 長芋：10cm



一宮の食育バイザー  
C.Oさんより



#### ◆作り方◆

1. ヒラメは塩、胡椒をふってしばらくおき、小麦粉をまぶす。
2. フライパンに半量のバターを溶かして、潰したにんにくを入れて弱火にして、1を入れて両面こんがり焼く。皿に盛り付ける。
3. フライパンに残りのバターを加え、フライパンの底を混ぜ合わせながらレモンを絞り入れ、2にかける。
4. 付け合わせのほうれん草は茹でて4cmに切る。長芋は皮をおき8等分の輪切りにして電子レンジで500w2分加熱する。3に添える。



ほうれん草

- ほうれん草は高温では成長しづらく、冷涼な季節に栽培されることが多く、冷え込むと軟らかくなり、味も良くなります。ビタミンA、C、カロテンを豊富に含み、鉄、カルシウム、マグネシウムなども多く含まれます。
- ほうれん草は根の部分をよく洗い、鍋に湯を沸かし、小さじ1の塩を入れ、初めに根を30秒、全体を入れ30秒くらい茹でたら水にさらし、ザルにあげます。

甲斐の食育バイザー  
J.Nさんより



### ◎簡単ほうれん草とトマトとベーコンのオムレツ◎

#### ■材料■

卵：3個 ベーコン：2枚 ミニトマト：4個 ほうれん草：適量 塩コショウ：少々

#### ■作り方■

- ① フライパンに油をひいて、つぶしたミニトマトとカットしたベーコン、ほうれん草を塩コショウで炒める。
- ② 割りほぐした卵を入れ、型を整えたら完成です!



レモン

### ドライレモンの作り方

甲斐の食育バイザー  
ニックネーム；  
kousuiさんより

#### ◆材料◆

・国産レモン (パルシステムのもの)：2～3ヶ

#### ◆作り方◆

- ① レモンは3mm～5mm位の薄い輪切りにし、種は取り除きます。
- ② レモンの表面の水分をしっかりとふき取る。
- ③ オーブンシートをしいた天板にレモンを並べ、120℃のオーブンで16分、裏返して16分焼く。
- ④ オーブンを止めてから、そのまま1時間～2時間置いておく。
- ⑤ 冷蔵庫で保存後、早めに使ってください。  
\*レモンティーなどに使えます。



### 秋の味覚を楽しむレシピ

一宮の食育バイザー  
M.Fさんより

### ◎オータムカラー 柿と春菊のごまあえ◎

#### ■材料■

柿：2個 春菊：50g

A(砂糖：大さじ1、しょうゆ：大さじ2、塩：小さじ1、すりごま：大さじ7)

#### ■作り方■

- 1) 柿はスライスし、春菊はさっとゆでて2～3cmに切り、水気をしっかり切る。
- 2) Aを合わせ、1)を和える

### ◎甘くないのが新鮮！さつまいものカレー煮◎

#### ■材料■

さつまいも：300g 水：200ml

A(塩：小さじ1/2、砂糖大さじ1～2、しょうゆ：大さじ1、粉末のカレー粉：小さじ1)

#### ■作り方■

- 1) サツマイモを一口大に乱切りし、水とAを入れてふたをして弱中火で煮る。さつまいもは重ねず、平らに置く。
- 2) 水気がなくなってきたらふたを開け、汁気をとばす。\*余ってしまったらフライや天ぷらに。





お名前: \_\_\_\_\_

組合員番号: \_\_\_\_\_

✕ キトリ ✕

# 11月の歳時記:七五三

11月になると休日に、晴れ着姿のこどもを見かけますよね。そう、七五三です。なんとも微笑ましい光景です。

甲斐の食育バイザー  
K. Iさんより

ご存知のように七五三は、子供が無事に育っていることへの感謝を伝え、またこれからの成長を願う意味があります。

現代のように、医療が発達していなかった時代では幼い子の死亡率がとても高く、「7歳までは神の子」と言われていました。

このことから分かるように、当時は7歳まで元気に成長することが当たり前ではありませんでした。7歳頃までは、成長に伴って、特に病気になりやすい年齢であると考えられていたため、子供の健やかな成長をお祈りするための行事として七五三の儀式がおこなわれていたようです。

そして七五三といえば千歳飴。千歳飴は、紅白の棒状の細長い飴です。砂糖と水飴が原料の飴は、引っ張ると伸びることから、「飴のように長く伸びる」ことを「長生きする」になぞらえて、「千歳(千年)」まで長生きしてほしい」という思いが込められているそうです。



## ■簡単千歳飴■



【材料(直径1.5cm位:20cmの長さが1本)】

水あめ……30g 練乳……5g スキムミルク……30g 粉糖……適量

【作り方】

- ① 水あめを電子レンジで500w20秒加熱する。
  - ② 練乳とスキムミルク加えゴムベラでひとまとめにする。
  - ③ クッキングシートに粉糖をひろげ②を転がして棒状に成形する。
- \*着色する場合は天然着色料(コチニールを除く)を使用してください。  
\*にんじんジュースやザク切りいちごでも淡くかわいい色に仕上がりますよ。



## 郷土料理としての日本三大そば

甲斐の食育バイザー  
M. Tさんより

### ◆◆わんこそば◆◆

岩手県発祥。小さなお椀にそばを少量入れて、何倍もくりかえし食べるそばです。本来はゆっくり食べる郷土料理ですが、給仕さんが次から次に椀に投げ込み、何杯食べられるか競う食べ方になりました。日本三大そばになった要因でもあります。



### ◆◆戸隠そば◆◆

長野県戸隠。「そばがき」「そばもち」として食べていたそばを、「そば切り」にしたのも戸隠が初めだという説が日本三大そばの要因。そばを茹でた後、あまり水を切らず、丸い竹のざるに小さく丸めた蕎麦を5束ほどのせる「ぼっち盛り」をするのが特徴。



### ◆◆出雲そば◆◆

島根県出雲地方。庶民の食べ物であったそばを、出雲松平藩主の松平治郷が茶席で茶懐石にそばを取り入れ、地位向上させたことが要因。出雲そばのそば粉は、ソバの実を皮のまま石臼で挽きます。黒粉は香りも良く、たんぱく質も多く含む、栄養価の高いそば粉。割り子そばは上からつゆをかけます。一番上のそばを食べ終わったら、残りのつゆを2段目にかけるという方法でつゆを使いまわします。薬味も一緒に食べます。釜揚げそばは、そばつゆをつけていただきます。



フライパンだけでできる!  
スピード料理

## ★山菜とベーコンのピラフ★

■材料(1人分)■

ごはん: 250g 山菜ミックス: 90g  
玉ねぎ(みじん切り): 1/4個 にんにく: 適量  
ベーコン: 1枚 コンソメ(顆粒): 小さじ1 油: 適量  
醤油: 小さじ1 バター: 15g 塩・コショウ: 2振り

国産山菜ミックス  
150g  
12月1回企画予定

西桂の食育バイザー  
T. Wさんより

コシアブラ、こごみもあれば入れるとさらに豪華です♪

- ◆作り方◆
1. フライパンに油とバターを温め、にんにくを焦がさないように香りを出し、玉ねぎ、ベーコンも入れて中火で炒め、塩・コショウをする。
  2. 玉ねぎに火が通ったら、ご飯と山菜を加え、コンソメを入れて炒める。
  3. 仕上げに醤油を入れて完成!お好みで、きざみのり、山椒の葉をのせる。

