



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☆

～12月の旬の食材レシピ～

タラ



■タラのみそマヨオイル焼き■

*タラは鍋の具材として使うことが多いと思いますが、煮過ぎるとパサパサしてしまったり、たんぱくな味なので、味噌とマヨネーズを合わせて、コクを加え、メインディッシュに。

甲斐の食育バイザー
まーちゃんさんより



【材料】1人分

タラ：1切れ 玉ねぎ：1/4個（千切りにする）
しめじ：50g（石づきを取り、ほぐす）

※（白みそ：大さじ1 マヨネーズ：大さじ1
みりん：小さじ1 砂糖：小さじ1/2）

【作り方】



- 1) アルミホイル30cm程を二重にし、中央に玉ねぎをしき、その上にタラ、しめじをのせ、※をかけます。
 - 2) 汁が漏れないようにホイルできっちり包み、トースターで20～30分焼きます。
 - 3) 器にのせて、いただきます。
- *野菜は、長ネギ、えのき、しいたけ、舞茸、にんじん、ピーマン等お好きなものでお試しください。

リンゴには、カリウム、ビタミンC、食物繊維、リンゴポリフェノールが含まれており、どれも美容効果や健康効果が期待されています。

大根の辛味には胃液の分泌を高め消化を促す働きを助ける数種類の消化酵素も含まれている、体にうれしい野菜です。

りんご



🍷 混ぜて焼くだけ簡単りんごのケーキ 🍷

【材料】(25cm×20cmの天板1台分) 甲斐の食育バイザー

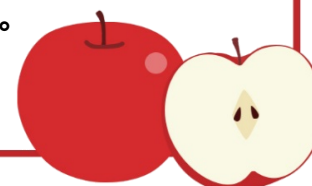
卵：4個 砂糖：120g 薄力粉：150g K・Iさんより

全粒粉 or 強力粉 70g 無塩バター：120g

りんご（あれば紅玉）：2～3個

【作り方】

- ① りんごは縦4つに割り芯を取り、好みの厚さ（0.5～1cm）に切る。
- ② バターは湯煎かレンジで溶かしておく。
- ③ 卵、砂糖、粉類をよく混ぜマヨネーズ状にする。
- ④ ③にりんご、バターを入れさっくり混ぜる。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き④を流し入れ、180℃のオーブンで40～50分焼く。



ごぼうのバルサミコ酢漬け



【材料】

ごぼう：1本 顆粒状ブイヨン：小さじ1
バルサミコ酢：大さじ1と1/2
オリーブ油：大さじ1と1/2 塩・こしょう：少量

【作り方】

- ① ごぼうはよく洗い、味がしみこむように叩いてひびを入れ5～6cmの長さに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ② なべに1カップの水とブイヨンを入れ煮立たせ、ごぼうを入れさらにひと煮立ちさせる。
- ③ ボールにバルサミコ酢、オリーブ油、塩、こしょうを入れ混ぜ、汁気を切ったごぼうを入れ、そのまま冷ます。

大根

べったら風大根漬け

甲斐の食育バイザー
K・Iさんより

【材料】

大根：1/4本 砂糖：大さじ2

塩：小さじ1 酢：大さじ1

甘酒（麴）：適量

【作り方】

- ① 大根は皮をむき縦に四つ割りにする。
- ② 保存用袋（ジップロック等）に材料を全て入れ空気を抜くように封をし、8時間位おく。
- ③ お好みの厚さにスライスし、甘酒をまぶす。



ごぼうを食べるのは、世界でも日本と台湾だけといわれています。
食物繊維が特に多く、腸内環境を整える効果が高い野菜です。



お名前: _____

組合員番号: _____



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'*)

✕ キリトリ ✕

春日居産カキフライもどき

一宮の食育バイザー
H.Sさんより

春日居産カキフライもどき

ちよと季節が過ぎてしまいましたが、夏の目
元気に実をつけていたなまのとしおひです
小学生との茶づかいの時 脱穀の後の食卓の
時の一品です。ぜひ知恵袋にのせ下さ
いとお声がかたおかひです。
小なま (大きかったらおれなりにカット)
小麦粉、とろろ子、パン粉 油、たし汁
小なまの皮をむき たし汁に30分ほとつけて
衣をつけて揚げるたし汁です
本来は やわらかく、ジューシーな かき
ものものさすです。

おためしを //

～ちよっと一息 コラム～

一宮の食育バイザー
C.Oさんより

皆さん道の駅に行ったことがあ
りますか？山梨県には21の道の
駅があります。その土地でとれた
野菜や特産品が沢山置いてありま
す。

道の駅それぞれに特長があり、
この野菜をここで作っているのだ
という事もあります。特産品も昔
からあるもの、その地域の方々の
努力により出来上がったものなど
いろいろです。

食べ物だけではなく温泉があっ
たり体験教室がある道の駅もあり
ます。県外への旅行が難しくなっ
ている今、県内の道の駅巡りをし
てみてはどうでしょうか？まだ行っ
たことの無い市町村があるのでは
ないでしょうか？地産地消になり
その土地の事が知れたり新しい発
見があるかもしれません!!



クリスマスの定番 ～シュトーレン～

..*シュトーレンとは。。。?*..

ドイツ生まれの伝統のお菓子で、クルミ・ナッツ類・
洋酒・ドライフルーツの入ったもの。表面には粉上の
砂糖がかかっています。

甲斐の食育バイザー
あさがおさんより



..*なぜクリスマス時期に食べるのでしょうか?*

日持ちするのが特徴で、クリスマスまでの間、毎日少しずつ
食べながら楽しめます。

*イエスキリストの誕生を待ちながら食べるお菓子という位置づけです。
シュトーレン誕生当初、カトリック教ではバター・牛乳を禁じられたため、
オーツ麦とイースト、水、菜種油のシンプルな材料で作られていました。
クリスマスシーズン。美味しいシュトーレンを少しずつ味わいながら、楽しい
クリスマスを思い描くのもいいですね。一度お試しください★

12月の歳時記:煤払い

甲斐の食育バイザー
J.Nさんより

煤払い(すす払い)は平安時代の宮中行事だったそうで、掃除をするだけでなく、厄払いの意
味もあったそうです。江戸時代に入って、年に一度、12月13日に大掃除をして新しい年を迎える
準備をしたといわれています。
煤払いの日に、豆腐のみそ汁、大根、人参、田つくりとなます、塩引きの鮭の切り身を調理したそう
です。

●煤払いに思いをはせながら“なます”を作ってみよう!●

【材料】4人分
大根:1/4本 人参:1/3本 塩:大きじ1
—タレ—
酢:大きじ3 砂糖:大きじ2

【作り方】

(1) 大根と人参は皮をむき、スライサーで薄く切り、千切りにして塩を振り、もんで10分くらいおく。
その後、水でさっと洗い、水気をきる。

(2) 酢と砂糖を合わせて(1)をあえる。冷蔵庫で1週間くらいはもつ。

*疲れた時に酢の物が欲しくなるのは、今も昔も変わらないようです。

