



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☆

3月の歳時記



ひな祭りは



パルの商品でお祝いしませんか？

甲斐の食育バイザー S・Hさんより

Pal頼みひな祭りメニュー

3月は桃の節句に始まり、卒入学、進級の準備、衣類のクリーニング、お彼岸のお墓参り、春休みと一年の中でも出費が多くなります☆
節約しながらも、ひな祭りを楽しみたい!!お買い物に行かず、カタログ内だけで簡単時短レシピをご紹介します。

- *ちらし寿司(白米3合 4人分)*
- ・五目ずしの素: 1ビン ¥279
- ・サラダえび: 110g入 ¥358
- ・スナッペンどう: 1/2袋 ¥99
- ・錦糸卵用の玉子: 2個 ¥66



うしお汁

- ・はまぐり: 130g入 ¥435
- ・みつば: 130g ¥30



山菜天ぷら

- ・うど: ¥250
- ・たらの芽: ¥380
- (金額はすべて2月3回コトコト参考)



☆お米、調味料は計算に入れていませんが、一人分約500円なのでもう1~2品プラスしてもちゃんとした行事食になります!これなら、「食楽広場」で甘酒、こんぺい糖、ひしもち等ちょっぴり贅沢できます!

*山梨では4月にひな祭りのお祝いをする地域もありますので、3月号に掲載いたしました。

お彼岸(3/18~3/24)には

手作りのぼた餅を。

甲斐の食育バイザー
J・Nさんより

お彼岸は春分の日と秋分の日を挟んだ前後3日の計7日間を「彼岸」と呼び、この期間に仏様のご供養をすることで極楽浄土へ行くことができると考えられていたことです。今年3月18日から3月24日になっています。お彼岸にはぼた餅とおはぎを食べますが、牡丹の花が咲く春にぼた餅、萩の花が咲く秋にはおはぎと呼ばれます。ぼた餅はこしあん、おはぎは粒あんを使用します。今年ぼた餅を作ってお供えしてみたいと思います。



☆ぼた餅の作り方☆



【材料(8個分)】

もち米: 2合(つぶさなくていいので) / 水: 360ml /
こしあん: 400g



お彼岸

【作り方】

- 1.もち米を研いで、1時間くらい水につけておく。
- 2.炊飯器に入れて、水360ml入れておこわモードで普通に炊く。
- 3.炊きあがったら粗熱をとって、少し大きめに丸める。
- 4.ラップにあんを広げ、米をのせ、包んで形を整える。

~3月の旬の食材レシピとマメ知識~



いちごのクラフィティ

いちご

甲斐の食育バイザー K・Iさんより

【材料】(直径15cm位の耐熱皿分)

- いちご: 8~12粒 / カッテージチーズ: 30g /
- 全卵: 1個 / さとう: 50g / 生クリーム: 100g / 牛乳: 100g /
- 薄力粉: 25g / 皿に塗るバター: 適量 / 粉糖: 少々

【作り方】

- 1.ボールにチーズを入れてよくほぐす。
- 2.といた卵を少しずつ加えホイッパーで混ぜ、さとうを加えてさらによく混ぜる。
- 3.生クリームと牛乳を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。
- 4.内側に薄くバターを塗った耐熱皿にいちごを隙間なく並べ、生地をいちごの頭が出る位まで流し入れ180℃で20分焼く。
- 5.焼いたら粉糖をふって完成。



いちごのお話し

甲斐の食育バイザー S・Hさんより

いちごはお野菜だから・・・と母の一言でググってみました。いちごはバラ科の多年草で一見して種子に見える一粒一粒の瘦果がついた花托部分が食用として食されます。甘みがあるため、果物として位置づけられることが多いですが、草本性の植物であるので、野菜として扱われることもあります。通常可食部の表は赤色ですが、白色の品種もあるそうです。なるほど・・・100gあたり33kcal、ビタミンCが62mg含まれているなら、サラダやお料理に使ってたっぷり食べたいですね!(^^)!





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: _____

✕ キリトリ ✕

~3月の旬の食材レシピ~

キャベツ

☆和風ロールキャベツ☆

- 【材料(2人、4個分)】 甲斐の食育バイザーK.Iさんより
- ・春キャベツの葉:4枚
 - ・豚肉(薄切り):4枚
 - ・こうや豆腐:2枚
 - ・しょうが:1/2片
 - ・人参:1/3本
 - ・小ねぎ:2本
 - ・便利つゆ:1/3カップ
 - ・水:2カップ
 - ・水溶き片栗粉:適量

【作り方】

1. こうや豆腐をぬるま湯又は水で戻し、1/2の厚さにスライスする。
2. キャベツの葉は芯の部分を薄くそぎ、ラップで包み電子レンジ600w 1分30秒加熱する。
3. しょうがは皮をおき人参、小ねぎ共に6-7cmの長さの細切りにする。
4. キャベツの芯を手前に広げ豚肉、こうや豆腐、しょうが、人参、小ねぎをのせ手前から巻いて、楊枝又はパスタで巻き終わりをとめる。
5. 鍋にとじ目を下にして並べ、便利つゆと水を加え火にかける。煮立ったら弱火にして15分煮込む。
6. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆春の香りのパスタ☆

一宮の食育バイザー C.Oさんより

【材料(2人分)】

- ・スパゲッティー:200g
- ・塩、油:各少々
- ・あさり:1袋
- ・キャベツ:1/2枚
- ・うど:5センチ
- ・ふきのとう:2個
- ・クレソン:1/2束
- ・にんにく:1片
- ・赤唐辛子:1本
- ・オリーブ油:大さじ2
- ・バター:大さじ1
- ・醤油:小さじ1
- ・塩、コショウ:各少々



【作り方】

1. あしりは砂抜きして洗っておく。キャベツは一口大に切る。ふきのとうとクレソンはあらみじんに切る。うどは短冊切りにする。
2. にんにくは半分に切って潰しておく。赤唐辛子は種を抜いておく。
3. スパゲッティーはたっぷりのお湯に塩と油を入れて袋の時間通りに茹でる。
4. フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて火をつけ香りがしてきたらあさりを入れて炒め、ふたが開いてきたら野菜を入れて炒める。
5. 茹で上がったスパゲッティーと茹で汁100ccを入れて炒め合わせる。塩とコショウ、醤油で味を整えバターを加えて仕上げる。

春野菜にはデトックス効果があると言われています。冬に貯めたいらないものを苦味のある野菜を食べてスッキリさせましょう!!

☆春キャベツと桜エビのパスタ☆

西桂の食育バイザーT.Fさんより

【材料(2人分)】

- ・パスタ:160g (80g×2人分)
- ・キャベツ:2枚 (大きめの葉)
- ・桜エビ:10g
- ・オリーブオイル:大さじ2
- ・塩・コショウ:適量

【作り方】

1. パスタを茹でる。
 2. キャベツはざく切りにしておく。
 3. 大きめのフライパンにオリーブオイルを熱する。キャベツと桜エビをさっと炒め、茹でたパスタを入れて混ぜる。
 4. お好みで塩・コショウで味を整える。
- *薄味が好みなら、桜エビの味でも十分!!

☆春キャベツのステーキ☆

甲斐の食育バイザー KOSUIさんより

【材料(2人分)】

- ・春キャベツ:半分
- ・コンソメ:1個
- ・塩:小さじ1/2
- ・粉チーズ:適量

- <<たれ>>
- ・バター:20g
 - ・レモン汁:小さじ1/2
 - ・パセリ(みじん切り):適量

【作り方】

1. 水1と1/2カップ、コンソメ、塩で、キャベツがしんなりするまで煮る。
2. アルミホイルで受け皿を作り、キャベツをのせ、キャベツの葉の間に粉チーズをふる。
3. オープントースターで、7分焼く。ゆで汁を半分こに煮詰め、たれを振りかける。

