



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☆

「食育バイザーの知恵袋第24袋」の発行について
いつも「食育バイザーの知恵袋」をご愛読いただきまして誠にありがとうございます。

通常月1回発行しております「食育バイザーの知恵袋」ですが、今回は食育バイザーの皆さんからたくさんの記事を頂きましたので、3月は2回発行しました。今年度最後の「食育バイザーの知恵袋」となります。

1年間ご愛読ありがとうございました。

★ウドのピクルス★

【材料（2人分）】

- ・ウド：150g
- <<ピクルス液>>
- ・米酢：1/3カップ強
- ・ハチミツ：大さじ1と1/2
- ・塩：小さじ1/2
- ・粒黒コショウ：小さじ1/2
- ・水：大さじ1

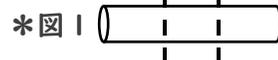
【作り方】

1. ウドは皮を厚めにむき、
※図1のように切った後、さらに  ←を短冊切りにして、薄い酢水にさらす。
2. 耐熱ボウルにピクルス液の材料を入れ、ウドの水気を切って加え、ラップなしで電子レンジ600wに50秒かける。
3. そのまま味をなじませる。
*塩、コショウは味をみて加減してください。



ウド

甲斐の食育バイザー
KOSUIさんより



Love 山菜



～3月の旬の食材レシピ～

菜の花

◇◆アブラナ科の野菜のおいしい茹で方◆◇

菜の花、小松菜、ブロッコリー、カリフラワーなどには、酵素があり、これを殺さないように加熱します。80℃くらいの温度で茹でるのがポイントです。表面が80℃くらいだと野菜の芯のほうは50℃くらいです。酵素は50℃以上になると働きがストップしてしまいます。温度計で測るのが面倒な人は、鍋に1Lのお湯を沸かし、そこに水300ml加えると、ちょうど80℃くらいになります。菜の花は持ち味の苦みやうまみが活かされて、とてもおいしくなります。

～*～菜の花の豚のチヂミ～*～

西桂の食育バイザー
T・Hさんより

【材料】

- ・菜の花：1束 / 豚バラ薄切り肉：100g / 塩、粗びき黒コショウ：各少々 / ごま油：適量

<<生地材料>>

- ・卵：1個 / 小麦粉60g / 上新粉：40g / 醤油：小さじ2 / 水：60ml

*小麦粉だけだと“カリッ”と感が出ないので、上新粉を足し、外はカリッと、中はもちもち感を。上新粉は分量通りに。

【作り方】

1. 菜の花は長さを半分に切る。豚バラ肉は2cm幅に切り、塩、コショウをし、生地材料はボウルに入れて混ぜる。
2. フライパンにごま油を少々熱し、豚肉を炒めて脂を出す。1の生地と菜の花、豚肉を出た脂ごと混ぜ合わせる。
3. 2のフライパンをきれいにしてから、ごま油を大さじ1入れて、2を流し入れ、全体に広げて強めの中火でこんがり焼く。焼き色がついたら裏返し、生地の周囲にごま油大さじ2を回しかけて、さらにこんがり焼く。
4. 器に盛り、酢・醤油各大さじ1を合わせたタレを添える。
*生地は少量ですが、菜の花が食べごたえのあるチヂミに!
*菜の花は火を入れ過ぎると残念な味になるので、生地の表面が香ばしく焼けたら、出来上がりです。



～*～菜の花の花束揚げ～*～

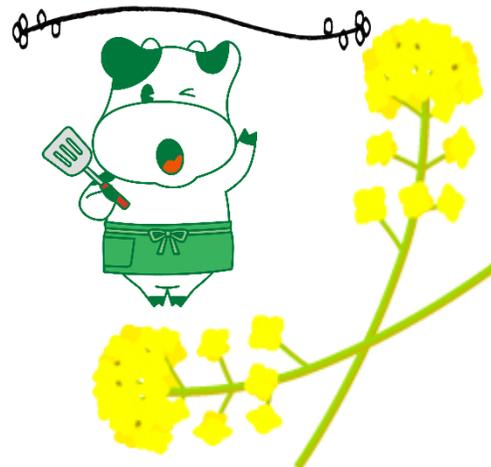
西桂の食育バイザー
T・Fさんより

【材料】

- ・菜の花：10本
- ・ワンタンの皮：10枚

【作り方】

1. 菜の花の先を5cm位に切る。
2. ワンタンの皮で花束のように包む。
3. 熱した油で皮がこんがりする位に揚げる。
4. 塩をふっていただく。





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 ✕

～クレソンでどういう野菜？栄養は？～

クレソンの栄養素は17種類。
カロテンで病気予防：お肉と一緒に
食べると胃もたれしない。口臭予防にも。
日本人の食生活にぴったり。塩分を身体から出してくれる。
栄養を逃がさず摂取するには、生で食べるのが一番。

甲斐の食育バイザー
あさがおさんより

★クレソンのグリーンスムージー★

- 【材料】
・クレソン：1/2袋 ・バナナ：1本
・レモン果汁：小さじ1/2 ・水：2カップ
*材料を全てミキサーなどで混ぜる。



★クレソンオイル漬け★

Healthy

- 【材料】
・クレソン：300g ・ニンニク：1つ（お好みで）
・唐辛子：1つ（お好みで）
- 【作り方】
1.ニンニクと唐辛子を入れ、クレソンが浸るくらいのオリブオイルにつけて一晩寝かせるだけで完成です。保存は2週間ほど。オイル漬けは、パスタや卵焼き、炒め物に入れて使うといいですよ。



～ふきで風邪知らず～

一宮の食育バイザー
H.Sさんより

春めいてきて私の好きなふきが顔を出しました。
*小さく刻んで生卵と混ぜ、しょうゆで味付けし、熱々ごはんや味噌汁にちらしたりと、長時間過熱しない味わい方がいいですよ。
*開いた花は焼いた肉で巻いて食べるとグー！です。
*刻んでおかか、味噌と混ぜてピンに詰めておくと日持ちしますし、いつでも春が感じられます。



玉ねぎドレッシング

最近店先に並ぶ「新玉ねぎ」。
3～5月が旬ですね。
甘みがあって、みずみずしくて美味しいですね。
玉ねぎドレッシングを作ってみました。

西桂の食育バイザー
T.Wさんより

- 【材料】
・新玉ねぎ：1個（約200g）
<<A>>
・菜種油：200cc ・酢：100cc ・塩：5g
・ハーブソルト：2.5g ・しょうゆ：5g
・さとう：20g

【作り方】
1.玉ねぎはすりおろし、汁ごと<<A>>と全て混ぜる。
*マリネにも使える、毎日食べても飽きないドレッシングです。冷蔵庫で約1ヶ月大丈夫です。

第22袋
松の葉パワー
すごい!!

Q.松の葉と松ぼっくりでヨーグルトができるとのことですが、豆乳ではなく、牛乳でもできますか？

A.牛乳と豆乳ではタンパク質が違うため、牛乳では作ることはできません。

私は料理が苦手なのですが、毎回オヤッ！！へえ～！！と感心して、なんだか私でも作れそうと勇気をもらえます。これらからも、私にも作れそうなレシピを教えてくださいと嬉しいですよ。



皆様からたくさんのお声を頂きました♪

*一部抜粋

旬の食材を使ったレシピを、いつもありがとうございます。
今年は栗ご飯を5回も作りました。
秋を楽しみました。

「月見団子」、自分で作ったことがなく、でも簡単そうなのでチャレンジしてみよう！？って思いました。
ありがとうございました。

“季節を感じられる内容”とても素敵だと思いました(^_^)どのレシピもすぐには出来ないけど、色々買い揃えて作ってみたいと思えるものばかりで参考になりました。

1年間、ご愛読ありがとうございました。4月から「食育バイザーの知恵袋」をどうぞよろしくお願ひ致します<(_ _)>

一宮食育バイザー R.Mさん。『自分なりの養生訓』心に沁みました。