



# 食育バイザーの知恵袋

発行：パルシステム山梨活動支援課  
TEL: 055-243-6327

## 第4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☆  
新型コロナウイルスの影響で、直接お会いして食の大切さや食育を伝える活動が難しい状況が続いていますが、紙面で組合員の皆さんにパルシステム山梨の食育活動を伝えていきたいと思っています！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☆

### 旬の素材

## あけぼの大豆

～甲斐の食育バイザー M.Tさんより～

### 【秘伝】あけぼの大豆の枝豆の茹で方

#### 《茹でる》

- ① 塩水（濃度 4～5%）で茹でる
- ② 沸騰させないように、98℃くらい
- ③ 茹で時間はおよそ 5～6 分くらい。途中で取り出し、好みの硬さまで茹でる。

#### 《冷温水につける》

- ① 茹で上がった後、あら熱を取り、氷を入れた塩水（8～9%）に付ける
- ② 塩水は冷えるときに染み込むので、塩水に付ける時間は味を見ながら調整する。
  - ・塩水の濃さ 9%
  - ・漬ける標準時間 3分

★食べるときは、サッと水をかけて表面の塩分を落とす

★冷凍保存する場合はそのまま、解凍は熱湯で一気に。



### ☆枝豆のスープ☆

【材料】  
生の枝豆（さやから出して） 150g /  
固形コンソメ 2個 / 牛乳 200cc

- 【作り方】
- ① 茹でた枝豆をフードプロセッサーでペースト状にする。
  - ② 鍋に水 200cc と牛乳を入れ、①の枝豆を入れて火にかける。その中に固形コンソメを入れる。
  - ③ 塩・コショウで味を調える

### ☆枝豆ごはん☆

【材料】  
お米 2合 / 枝豆（茹でたもの） 200g  
だし昆布 1枚

- 【作り方】
- ① だし昆布を入れて米を炊く。
  - ② 枝豆は茹でて、豆を出しておく（塩水を少々かけておく）。
  - ③ 出来上がったご飯に枝豆を混ぜて出来上がり



## 野菜を干してみましよう



～一宮の食育バイザー H.Sさんより～

干はしょう 干はしょう  
ステキな青空、私の青空 にはしましょ。  
トトも干して、ナス干して 大葉はハヤリ、  
おいしくなって日もらして。 きみもネ  
おもしろい様な 変身ぶりよ  
家庭菜園 お庭のほっほ 見たりや 柿の葉  
エーヤかきさかり ハーフは楽しいデザート  
一年を通じていろんな干しものは、いかにぞい  
(冬) みかんの皮、おもち、こんにゃく、大根葉  
(春) あんず、ハヤリ、ヒワの葉  
(夏) エーヤ、ナス、ミニトマト、かぼちゃ、いちご  
(秋) 大根、人参、柿、りんご  
手あたりしつぱいに干してみると、おもしろい発見も  
ひあえるかも

「食育バイザーの知恵袋」へのご感想・ご意見などぜひお聞かせください

11/13 夕切 活動支援課行

「食育バイザーの知恵袋」はいかがでしたか？  
ご感想や食育バイザーさんに教えて欲しいこと  
などのご要望・ご質問がございましたら、ぜひ  
お聞かせください。

← お声はこちらにご記入をお願いします。

お名前：

組合員番号：