



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6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☆

今が『旬』な食の知恵袋 蓮根(レンコン)

～西桂の食育バイザーM.Mさんより～

今が旬のレンコン。レンコンは、栄養も豊富です。加熱しても残るビタミンCや野菜では珍しいビタミンB12を含み貧血予防にもなると言われています。



レンコンは、歯ごたえもあるので、乱切りや叩きレンコンなど大きめに切り調理することで、咀嚼回数が増え満腹中枢が満たされ余分に食事をとることを避けられます。

民間療法にも多く使われています。

(例：コンコン乾いた咳が出る時・高熱の時・たんがよく出る咳)

レンコンとひじきのさっと炒め

★材料

レンコン 350g / 戻したひじき 50g / 油適量 / 塩・コショウ適量 / 醤油小さじ 2 位

★作り方

- ① レンコンを一口大に乱切りし、水にさらす。
- ② フライパンが暖まったら油を引き、蓮根を入れる。
- ③ レンコンに火が半分ぐらい通ったら、塩コショウをし、もう少し炒める。
- ④ 戻しひじきを入れ全てに火が通ったら、醤油を入れて出来上がり。

※他にも、きんぴらレンコンや筑前煮、五目ご飯など主役から脇役までこなすレンコンです。旬のレンコンをぜひ活用してください。



おいしいよ～♡



日本の郷土料理 茨城編

～一宮の食育バイザーY.Iさんより～

けんちん汁(そば)

『けんちん』の始まりは、中国が起源とされています。中国から長崎に伝わって、全国的に広まったようです。そして『けんちん』ができたのが、鎌倉の建長寺の僧侶が料理中に豆腐を崩してしまい、その豆腐を根菜類が入った汁の中に入れたのが始まりという説があります。

江戸時代の頃の旧暦の新年は節分の2月3日でその前日に晦日そばを食べる風習が水戸藩から茨城県に広まったとか。。今言う『年越しそば』と同じです。その節分そばをけんちん汁につけて食べるのが風習となり広まっていったそうです。

我が家のけんちん汁のレシピをご紹介します

★材料(4人分)

木綿豆腐 60g / こんにゃく 50g / 里芋 60g / 大根 60g / 人参 50g

ごぼう 40g / 油小さじ 1

A: 煮干し 5g / かつお節 5g / 水 3カップ

B: 濃い口しょうゆ大さじ 1 / 酒小さじ 1/2 / 塩小さじ 1/3

★作り方

- ① 別鍋にAで出汁をとる。こんにゃくは下茹でしておく。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切り、油で、ごぼう、人参、大根、里芋の順に炒め、だし汁を加えて煮る(だし汁が足りない場合は水を足します)。
- ③ 材料に火が通ったら豆腐を入れ、豆腐に火が通ったらBを入れ、味付けをする。
※きのこ類・鶏肉・餅などを入れて食べても美味しいです。そばのつけ汁としてもぜひ食べてみて下さい。



冬至&ゆず湯 の知恵袋

～西桂の食育バイザー
K.Kさんより～

12/22の冬至にゆず湯に入ると血液の流れを良くする血行促進効果があり、風邪の予防だけではなく、冷え性や神経痛、腰痛などを和らげる効果があるとされている。検査では、更湯（普通のお湯）と柚子湯に入浴後のノルアドレナリンを比べたところ、4倍の差が出た。ノルアドレナリンは血管を収縮させる効果のある成分なので、それだけ血管が拡張していたことが分かる。果皮に含まれるクエン酸やビタミンCにより、ひび・あかぎれを改善したり、皮の芳香油が湯冷めを防ぐとされている。

ゆずは冬至のゆず湯だけでなく広く料理のわき役としても活用されるが、ゆずがあると料理が一段ランクが上がる。ゆずの収穫の時期になると白菜や大根などの冬野菜の旬となりその野菜の美味しさを引き出す引き立て役である。白菜や大根の漬物にゆずを刻んで入れるだけで何とも言えない柑橘の香りが単なる漬物でない絶品の味となる。おせちの定番の三食なますなどはゆずが入らないと味が落ち着かない。茶碗蒸しの蓋を開けて香るゆずの香りは至福の一時だ。またゆずは捨てる場所がないといわれすべてが活用できる。ゆずをざく切りに種を取り砂糖と煮るとゆずジャム、種は焼酎で熟成させると化粧水として活用できる。しぼった汁はドレッシングに、ざっと考えただけでこのような使い道のある万能の食品、大いに活用したいものである。

「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

12/18 〆切 センター活動支援担当行

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。



ワインの知恵袋

～甲斐の食育バイザー S.Hさんより～

今年も「Beaujolais Nouveau(ボジョレーヌーボー)」の季節がやってまいりました。解禁日は11/19(木)日本は時差の関係で8時間早く乾杯ができますよね。一足早い山梨ヌーボーも11/3(火)に解禁！しています。毎年「今年の出来は上々…」「最高の仕上がり…」等々、良い評価ばかりで、本当かしら？！と思ってしまうかもしれませんが、世界中で新種を楽しもうという平和なお祭りとも都合よく解釈してお家でワインを楽しみましょう。



～我が家のワインのおつまみを紹介しちゃいます～

＜チーズの味噌漬＞

★材 料★

チーズ:グリュイエール・ゴルゴンゾーラ・モッツアレラ 各50g

※お好きなチーズ何でもOKです※

A:赤みそ・白みそ・信州みそ 各100g

※お家にある味噌でOKですが、複数ブレンドすると味に深みが出ます※

・酒:少々

★作り方★

- ① ボールにAを入れ、よく混ぜる。酒を加えながら、良く練る。酒を入れすぎて柔らかくならないように注意する。
- ② ①を2つに分け、さらしかガーゼに包む。漏れないように注意！
- ③ 密閉容器にチーズをはさむように入れ、一週間冷蔵庫で漬ける。
- ④ 薄くスライスして盛り付けて出来上がり！！

お名前:

組合員番号: