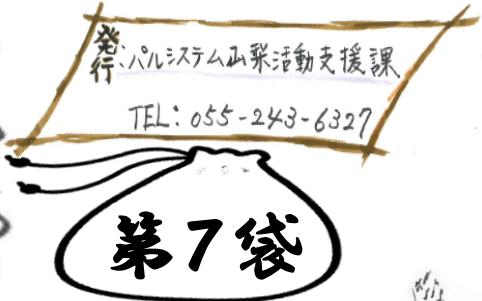
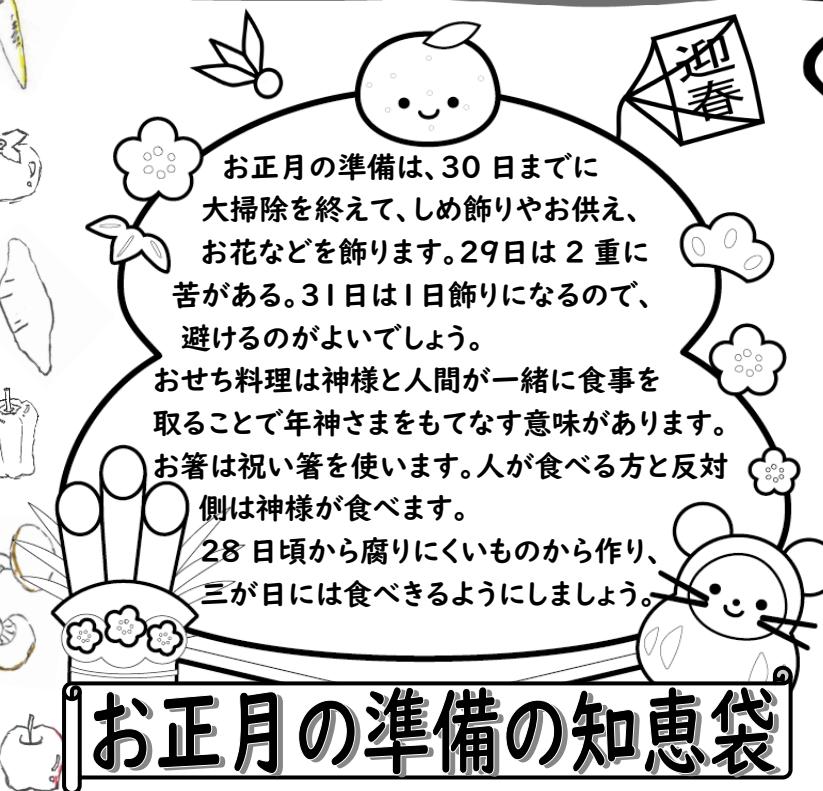


食育バイザーの知恵袋



「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☆



お正月の準備の知恵袋

お正月の準備は、30日までに大掃除を終えて、しめ飾りやお供え、お花などを飾ります。29日は2重に苦がある。31日は1日飾りになるので、避けるのがよいでしょう。

おせち料理は神様と人間が一緒に食事を取ることで年神さまをもてなす意味があります。お箸は祝い箸を使います。人が食べる方と反対側は神様が食べます。

28日頃から腐りにくいものから作り、三が日には食べるようにしましょう。

ご存じですか?

おせち料理の知恵袋



祝い肴として口取りを盛り付けます。

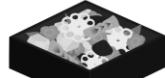
- ・数の子: 子孫繁栄を願って
- ・黒豆: マメに働くように
- ・ごまめ: 豊作を願って
- ・きんとん: 財宝にたとえて
- ・昆布巻き: 喜ぶの言葉にかけて
- ・伊達巻、錦卵: お金に困らないように

豊かな一年を願います

酢の物と焼き物を中心に盛り付けます。

- ・たたきごぼう: 根気強く一家の土台が
しっかりするように無病息災
- ・海老: 腰が曲がるまで長生きするように
- ・ぶりの照り焼き: 出世魚なので順調に
進みますように
- ・酢れんこん: 先を見通せるように。
- ・紅白なます: なまで食べられる野菜を刺身
代わりに紅白で、酢には精進
潔斎の意味があります

煮物を盛り付けます。



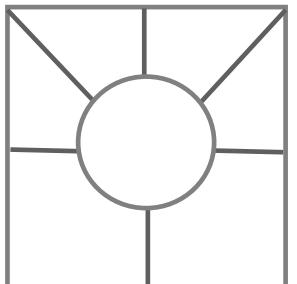
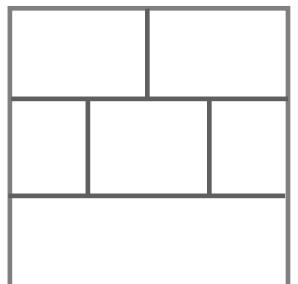
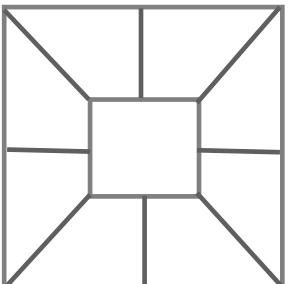
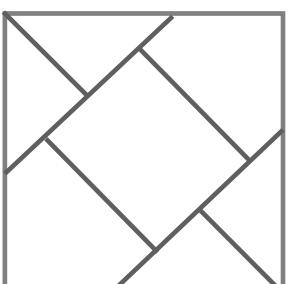
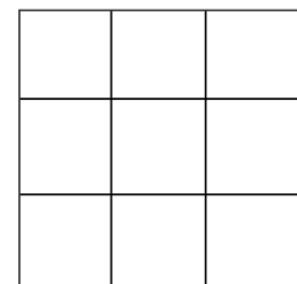
お屠蘇

一年の邪気を払い、家族みんなの
健康を願っていただきます。もたれた
胃を助けてくれます。本みりんに
薬局等で屠蘇散(とそさん)を購入
して大晦日に漬け込みましょう。

今回は『おせち』大特集です☆

～一宮の食育バイザー
C.Oさんより～

おせちの 詰め方例



今年はちょっと
アレンジしませんか

洋風おせちレシピ2選

和風ローストビーフ

★材料★

- ・牛肉の塊 600g／・塩、こしょう適量／・酒、醤油 各大さじ3
・油大さじ1／・酒 50cc

A. わさびソース：・ワサビ小さじ1／・マヨネーズ大さじ3／・醤油小さじ2
・レモン汁小さじ2／・酒 大さじ2

★作り方★

- ① 肉に塩、こしょうをすりこみジッパー付き袋に入れる。酒、醤油を加えてもみこみ、空気を抜き1時間から2時間置く。
- ② フライパンに油をしき、①の汁気をとった肉をすべての面を三十秒ずつ焼く。漬け込み汁はとておく。
- ③ 酒をふりかけ蓋をして、弱火にして五分焼く。ホイルに包み休ませる(30分位。肉の熱の入り具合の好みで。日持ちさせるには長めの時間が良いです)。
- ④ フライパンは洗わずにつけ汁を入れて煮詰める。とろみがついたら火を止める。
- ⑤ わさびソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑥ ③をスライスする。④⑤のソースをかけていただく。

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。→

鶏肉の 紅白ロール

★材料★

- ・鶏もも肉3枚
- ・ごぼう1本
- ・人参1本／
- ・酢水用の酢大さじ1
A：砂糖大さじ2／酒大さじ1／
醤油大さじ3／生姜汁小さじ1



★作り方★

- ① 鶏もも肉は観音開きにして厚さをそろえてAのタレに三時間ほど漬け込む。
- ② ごぼうと人参を割り箸くらいの太さの棒状に切りごぼうは酢水につけておく。
- ③ ①の鶏肉にごぼうと人参を市松にのせ手前からしっかりと巻き、タコ糸でしばって形を整える。3本作る。
- ④ 200度のオーブンで30分焼く。時々、はけで漬けだれを塗りながら焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って完成！

「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 活動支援担当行

お名前：_____

組合員番号：_____