



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9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☆

今回は今までに皆さまから頂いたお声にお答えします

第3袋 保存可能な イタリアン

Q. 冷蔵庫に入れないとダメですか？
どのくらい保存できそうですか？

A. 塩は全く使っていないので、冷蔵で2週間ほどになります。もし長期保存をご希望の場合、瓶ごと冷凍がお勧めです。

第1袋 発酵食品の 知恵

Q. こうじ菌は温度が60℃を超えると菌が働かなくなると聞いた事があるのですが炊き込んでも大丈夫ですか？

A. 炊飯器で炊き込まず（炊飯せず）、『保温』で釜のフタを開けたまま濡れ布巾で覆って6時間置いて下さい。55℃をキープできるようにして下さい。

Q. 干し野菜の使い方を教えてください。

A. すり鉢かミキサーで粉にして使います。おやつ作りやふりかけ等に。夏の名残のナスなどはカラカラになったものをゆっくり戻して（椎茸のように）こんにやくなどと一緒に味噌味で炒めると熱々ご飯に合いますよ。りんごや柿などの果物は軽く干したものをクッキーや蒸しパン作りにどうぞ。他には庭の木の葉などは陰干しにしてお茶にしても。

第4袋 野菜を干して みましょう

第4袋 野菜を干して みましょう

Q. 干し野菜、ビワの葉はどうして春？

A. 春は芽吹き季節。全ての生物の成長の季節です。古い葉っぱは新しい成長を育むエネルギーになる元です。乾燥させてお茶で飲んだり、蒸し物をする時の敷きにすると薬効があると言われています。色々試すのも楽しいですね。

皆さまありがとうございました！

