



食育バイザーの知恵袋

「食育バイザーの知恵袋」は、バ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☆

4月の歳時記



西桂の食育バイザー
T・Fさんより

十三参り

四十年くらい前のことですが、中学生になった娘に叔母が着物を作ってくれました。この時関西に十三参りという風習があることを知りました。親子三人盛装して写真を撮ったのを記憶しています。

広辞苑で調べると、「旧暦3月13日(今は4月13日)に、十三歳の少年・少女が盛装して、福德・知恵を授かるために虚空蔵(こくうぞう)に参詣すること」とあります。京都嵯峨の法輪寺が有名です。スマホで検索すると、今は全国的に広がってきていると書かれており、関東の参詣場所なども載っています。

Pâques (バック) フランスのイースター

甲斐の食育バイザー S・Hさんより

キリストの復活祭で、春分後最初の満月の次の日曜日の祝日です。古くは卵を贈る慣習だったそうですが、お庭に卵を隠して子供に探させるなんて、何て楽しそう。カラフルでかわいい卵、うさぎ、雌鶏、鏡の型をしたチョコレートやお菓子。ハロウィンやX'masに続き、春のイベントとしてSNS世代に人気があります。



花まつりと甘茶

甲斐の食育バイザー S・Hさんより



4月8日花まつりはお釈迦様の誕生日をお祝いする日です。たくさんのお花を飾った花御堂(はなみどう)に安置した誕生仏に甘茶を濯いで礼拝するのは、生まれたとき甘露の雨が降ったという故事にちなんでいるそうです。

私の住む地域に円光院(三条夫人の墓所)があり、毎年参拝者に甘茶をふるまってくれますが、今年はどうでしょうか?

元は神々の飲料アマリタ、香料入りの糖水だったと聞くと何だか有り難く体にも良さそうな気がします。

アマチャヅルと間違われることが多いですが、まったく別の植物、ユキノシタ科アジサイに似た落葉樹で、葉を蒸してもみ、緑汁を除いて乾かしたもので、江戸時代頃から親しまれています。

天然の甘味料でフィルズロチンが砂糖の2,000倍なのに、カロリーがほとんどないため糖尿病の人に、砂糖代わりに用いられたり、歯磨き粉やマウスウォッシュの味付けに使われます。

また、抗酸化作用、抗アレルギー作用があり、健康茶としても注目されています。



~4月の旬の食材レシピ~

甲斐の食育バイザー J・Nさんより

わらび

子供の頃、春になると家族で山にわらび採りに行った楽しい思い出があって、今は明野のわらび園に毎年行っています!
わらびは新鮮だと産毛がたくさんついていて、茎が太く短いもの、首が下を向いていて、緑色のものを選んでください。古くなると茶色っぽくなります。アクが強いので、重曹や灰などでしっかりアク抜きしてください。

~*~わらびの玉子とじ~*~

【材料】

わらび: ひとつかみ 玉子: 1個

<<出汁>>

白だし: 大さじ1と1/2 水: 100cc

みりん: 大さじ1 しょうゆ: 大さじ1

【作り方】

1. 鍋に出汁を煮る。
 2. 切ったわらびを柔らかくなるまで煮る。
 3. といた玉子を回し入れる。
- *お好みで油揚げなどを入れもおいしいです。

食育バイザー知恵袋24袋に掲載した

「松の葉パワーすごい!!」の記事について

前回の第24袋で紹介した「松の葉すごい!!」の記事につきまして、松の葉及び松ぼっくりの取り扱いには十分注意して頂くよう、改めてお願い致します。

また、松の葉を使った食品は、体質に合わない方もいらっしゃると思いますので、くれぐれもご注意頂きながらお楽しみいただけたらと思います。どうぞよろしくお願い致します。





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: _____

✕ キリトリ ✕

～食事で脳の働きアップ～

食事をする上で欠かせないのが、
炭水化物・脂質・たんぱく質の
三大栄養素です。

甲斐の食育バイザー
あさがおさんより

- 食物繊維が豊富な玄米、大麦、そばなどの茶色の炭水化物は、認知機能や記憶力を高めるとされています。
 - 脂質の一種である、オメガ3脂肪酸に含まれるEPA(エイコサンペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)の組み合わせが記憶力、認知機能を高めるとされています。さばやイワシの青魚、クルミなどのナッツ類、えごま油やアマニ油に含まれます。料理やおやつにうまく取り入れるとよいでしょう。
 - たんぱく質は20種類のアミノ酸物質で構成されます。アミノ酸は脳神経において摂取することで、認知機能を高めるとされています。納豆、牛乳、豆乳、卵、魚類(特にカツオ)によく含まれています。
- *そばをカツオだし汁でクルミの付けだれで食べてはいかがでしょうか?
*甘いお菓子やジュースに含まれる糖類または精製されたパンやお米などの白い炭水化物は記憶力や計算力・判断力を下げる恐れがあるとされています。

～食育バイザーの知恵袋23袋を読んで～

*一部抜粋

今年度もありがとうございました。ますますステキな情報をお待ちしています。

いつも楽しく読んでいます。「ぼた餅」今まで作ったことがなかったのですが、簡単そうなので手作りしてみたい!!!って思いました。こしあんも手作りです。



～沖縄に行った気分～

甲斐の食育バイザー
K・Iさんより

★☆☆ジューシー (炊き込みご飯) (2-3人分) ☆☆☆

【材料】

- ・米: 2合 ・豚バラ肉: 100g ・にんじん(中): 1/3本
- ・干しシイタケ: 2枚 ・ひじき(ドライパック): 1袋
- ・酒: 大さじ1 ・しょうゆ: 大さじ1 ・塩: 小さじ1/2
- ・和風だしの素: 小さじ1 ・菜種油: 小さじ2/3

【作り方】

1. 干しシイタケを戻しておく。
2. 豚バラ肉をゆでる。
3. 干しシイタケ、豚バラ肉を1cm位の角切りに、にんじんをあらわれ切りにする。
4. 米を炊飯器にセットし、シイタケの戻し汁を入れ2合の目盛りまで水を入れる。
5. 米以外の材料を全て炊飯器に入れ、炊く。



★☆☆アーサ汁 (2人分) ☆☆☆

【材料】

- ・あおさ: ひとつまみ×2 (2g)
- ・木綿豆腐: 1/3丁 ・和風だしの素: 小さじ1
- ・しょうゆ: 少々 ・塩: 少々

【作り方】

1. 豆腐をサイコロ状に切っておく。
2. 鍋に水300ccとだしの素を入れひと煮立ちさせる。
3. 豆腐を加えしょうゆ、塩で味をととのえる。
4. 器にあおさをひとつまみずつ入れ、汁を注ぐ。

★☆☆ジーマミー豆腐 (2人分) ☆☆☆

【材料】

- ・ピーナッツペースト: 60g ・砂糖: 小さじ1/2
- ・塩: 少々 ・片栗粉: 20g ・水: 200cc

【作り方】

1. ピーナッツペースト、砂糖、塩を鍋に入れよく混ぜる。
2. 合わせておいた水溶き片栗粉を少しずつ鍋に入れさらによく混ぜる。
3. 中火にかけ、鍋底が焦げないようにゴムベラで混ぜながら加熱する。
4. ひとまとまりになったらさらに1分加熱し、つやをだす。
5. ぬらしたバットに入れて冷ます。

★☆☆ちんすこう (8~10個分) ☆☆☆

【材料】

- ・ラード: 40g ・砂糖: 40g ・薄力粉: 80g

【作り方】

1. 室温にもどしたラードと砂糖をボールに入れよく混ぜる。
2. 薄力粉を入れゴムベラで切るように混ぜる。
3. 全体がそばろ状になったら手でひとかたまりになるようにしっかりまとめる。
4. 生地を8等分にし、まるめて成形し、上から少しおしつぶす。
5. 天板に並べ予熱をしたオーブン170℃で、20分焼く。

