



# 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☆

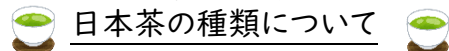
## 5月の歳時記

### 八十八夜 (5/2)

#### 新茶の季節になりました♪

一宮の食育バイザー C.Oさんより

今年の八十八夜は5月2日(月)です。  
新茶の季節になりました。皆さんご存じかと思いますが。



日本茶の種類について

#### ○煎茶○

香りが高く、甘味と渋みのバランスが良いお茶です。  
もっとも生産量が多い。摘んだ葉を蒸し、揉んで成分を抽出して乾燥させて作る。

#### ○玉露○

茶摘み前の20日間くらい、覆いをかけて日光を遮ることで、甘味と旨味のあるお茶になる。煎茶と同様に加工する。低温でゆっくりと入れる。

#### ○抹茶○

玉露と同じように育てた葉を揉まずに乾燥させ葉脈や葉柄を除いて細かくしたものを石臼で挽いたもの。

#### ○番茶○

三番茶以降の遅い時期に固く大きくなった葉を摘み煎茶と同様に加工する。煎茶のような甘味はないがスッキリとした口当たりと香り、高温で入れると香りが良い。

#### ○茎茶○

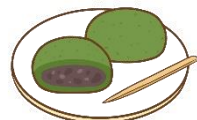
煎茶や玉露が作られる工程で大きさを揃えるために分けられた茎の部分を集めたお茶。さらりとした味わい、色もきれい。

#### ○ほうじ茶○

番茶や煎茶の製造工程で、より分けられた茶葉や茎を茶色になるまで煎って作る。

カフェインやタンニンなどの成分が少ないのが特徴。

\*お茶のお供に  
草餅でも(^^)



いろいろなお茶を試してみても好みのお茶を見つけるのも良いですね。  
温かいお茶で  
ホッとひと息。

### 小満 (5/21頃) に 麦とろ飯を。。

甲斐の食育バイザー J.Nさんより

小満(しょうまん)は二十四節気の八番目にあたり、5月21日(土)頃のこと、気候が良くなり草木が満ち足りて成長する時期だとされます。

秋に蒔いた種が育ち、作物の順調な成長を見て一安心する時期だったそうです。

小満に馴染み深い食べ物は麦です。一年中あるものですが、採れたての麦は初夏から美味しくなるそうです！  
麦を使って、麦とろ飯を作りたいと思います。



～\*～\*～麦とろ飯～\*～\*～

#### 【材料】(2人分)

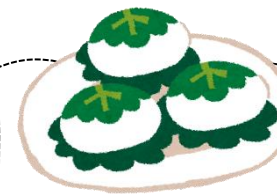
米：1合／押麦：50g／水：300ml／  
山芋：300g／白だし：大さじ2

#### 【作り方】

1. 米と押麦をあわせて洗って、30分位水に漬けてから炊く。
2. 山芋は皮をむき、すりおろす。
3. 2に白だしを加えて混ぜておく。
4. ご飯の上のにせていただく。

\*お好みで、玉子やのりをのせても美味しいです。

\*押し麦にはアミノ酸や食物繊維、様々なミネラルやビタミンが含まれているそうです。



### 柏餅

甲斐の食育バイザー K.Iさんより

【材料】(5個分)

上新粉:200g/砂糖:大さじ1/

熱湯:200cc/

粒あん又はこしあん:200g/柏の葉:5枚

【作り方】

1. あんは5等分にして丸めておき、蒸し器にお湯を沸騰させておく。
2. ボウルに上新粉と砂糖を入れて菜箸で混ぜ合わせる。
3. 熱湯を注ぎ、菜箸で混ぜ、ポロポロになったら生地がまとまるまで手でよくこねる。
4. 生地を直径3cm位の団子状にして、蒸し器で中火で10分蒸す。
5. 取り出してクッキングシートに並べ、クッキングシートごと(クッキングシートで包むようにして)熱いうちにこねる。
6. まとまったら、5等分にする
7. 楕円形に伸ばし、あんを包み柏の葉で巻く。

Yummy!!



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 ✕

## ～おからの和風ハンバーグ～

【材料】(3人分)

西桂の食育バイザー  
T・Fさんより

(A)

- ・合びき肉: 200g ・おから: 100g
- ・玉ねぎ(小): 1個 ・卵: 1個
- ・塩・こしょう: 少々



おから

(B)

- ・片栗粉: 小さじ2 ・酢: 小さじ1
- ・しょうゆ: 小さじ1 ・砂糖: 小さじ1
- ・便利つゆ: 大さじ1



Delicious

【作り方】

1. 玉ねぎをみじん切りにしてレンジで温める。玉ねぎが透きとおったらOK。そのまま冷まします。
2. (A)の材料と1の玉ねぎをよくこねて6等分します。
3. 2の形を整えて、両面こんがり焼き、その後中までしっかり火を通します。
4. (B)をよく混ぜて3の上に回しかけ、ひと煮立ちさせたら出来上がりです。

\*諸物価が値上がりの昨今、「おから」は無料でいただけます。(忍野のお豆腐屋さんだけかな?)

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質と一緒に摂れて経済的にも助けとなります。肉団子にしても良いですね。

## ～新じゃがいも、特徴は?～

5～6月頃に鹿児島県、7月頃に北海道産が市場に。みずみずしく、皮が薄い特徴があります。ビタミンCが豊富で、栄養素は皮近くにたくさんつまっています。

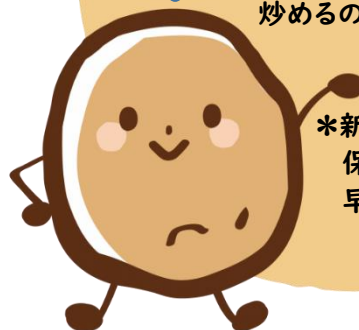
新じゃがいもはゆでる際に皮付きのまま調理し、ゆでたあとに皮をむくようにするとむきやすいです。水分が多く、カレーや煮込み料理には少々味が染み込みづらいです。

まるごと素揚げ、蒸してじゃがバター、千切りにして肉や魚と炒めるのがおすすめです。

\*サツと湯どおして、しゃきしゃきの食感と甘みを味わって下さい。

\*新じゃがはじゃがいもに比べて保存がききません。1週間を目安に早く食べきりましょう。

甲斐の食育バイザー  
あさがおさんより



サラダ、焼き鳥、焼きふた、蒸し野菜などに使えます。定番になりがちな味の目先が変わるかも。試してください。

いつも感想をありがとうございます。私たちも楽しみにしています。

## ♪いろいろな味でたれ3種♪

一宮の食育バイザー M・Fさんより

### バーベキューソース

【材料】

- ケチャップ: 大さじ2
- ウスターソース: 大さじ2
- しょうゆ: 大さじ1
- ハチミツ: 小さじ2
- マスタード: 小さじ1
- しょうがのすりおろし: 少々
- にんにくのすりおろし: 少々

### マヨごまだれ

【材料】

- 白ねりごま: 大さじ1
- マヨネーズ: 大さじ4
- しょうゆ: 小さじ2

## Let's cooking

### 梅みそ

【材料】

- みそ: 大さじ4
- 細かくたたいた梅干し: 1個
- 酢: 大さじ1
- 砂糖: 大さじ1

## ～食育バイザーの知恵袋24袋を読んで～

\*一部抜粋

昨年から栗が取れるようになったので、渋皮煮を作りました。年を取るとワンパターンの料理が多くなりますので、いつも楽しいアイデアをいただいています。

母が他界してから料理の知識について知る機会も減り、小さい頃に、母が作っていた食材を思い出したりしました。今は父が畑で色々な野菜を作ってくれています。ケールのレシピ、ぜひアドバイス欲しいです。

すごく役に立っています!!今まで知らないことで、身近なものを使ってぜひ作りたいと思うものがたくさんありました。皆さんに感謝です!!