



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 27 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☆

6月の旬の食材レシピ

枝豆

一宮の食育バイザー C.Oさんより

☆枝豆のプリン☆

【材料】(6 個分)

・枝豆(むいたもの): 150g ・砂糖: 30g ・牛乳: 150cc
・生クリーム: 50cc ・粉寒天: 2g ・水: 100cc

【作り方】

1. 枝豆を 12 粒残す。
2. ミキサーに枝豆、砂糖、牛乳を入れ攪拌する。
3. 鍋に水と粉寒天を入れて弱火で沸騰直前まで温める。
4. 2 に 3 を加えて混ぜ合わせる。生クリームも加えてよく混ぜ合わせる。器に等分に流し入れて、冷蔵庫で 30 分冷やし固める。
5. 食べる時に残しておいた枝豆を飾り、分量外の生クリームを好みでかけていただく。



スズキ

☆スズキの香草焼き☆

【材料】(2 人分)

・スズキ: 2 切れ ・塩・胡椒: 各少々
・菜種油: 大さじ 1/2 ・タイム・ディル: 各 2 本
・パセリ: 1 本 ・大葉: 4 枚 ・ミョウガ: 2 本 ・生姜: 1/2 片
<<ソース>>

・玉ねぎ: 1/4 個 ・みりん: 50cc ・醤油: 大さじ 1
・オリーブオイル: 大さじ 1 ・小ネギ: 2 本

【作り方】

1. スズキに塩、胡椒をする。
2. パセリはちぎる。大葉とミョウガは千切りにする。生姜は細目の千切りにする。
3. フライパンに菜種油を入れ、身を下にして色よく焼く。ひっくり返して上に 2 とタイムとディルをこんもりのせ、弱火にして蓋をして 5 分焼く。取り出して器に盛る。
4. 魚を取り出したフライパンに玉ねぎのみじん切り、みりん、醤油を入れてこぼげながら半分になるまで煮詰める。
5. ソースを上からかけて、オリーブオイルを回しかけ小ネギの小口切りを散らす。



新ショウガ

一宮の食育バイザー M・Fさんより

☆新ショウガの甘辛煮(ご飯のお供)☆

【材料】(2 人分)

・新ショウガ: 100g ・砂糖: 大さじ 1
・醤油: 大さじ 1

【作り方】

1. 新ショウガは良く洗い、皮ごと薄切りにする。
2. 2 カップの湯を沸かし、1 を入れて 10 秒ほど茹でる。
3. 別の鍋に 2 を網じゃくしなどですくい入れ、砂糖、醤油を加えて水分がなくなるまで煮る。



冷蔵庫で 1 ヶ月くらい(冷凍なら半年くらい)保存できるのでたくさん作るといいですよ!

*フライパンでかつおぶし適量(10g 位)を、から煎りして、手でもんで粉にして混ぜるとおいしい!

きゅうり

☆きゅうりの味噌漬☆

【材料】(2 人分)

・きゅうり: 1 本 ・青しそ: 2 枚
(a) ・味噌: 大さじ 2 ・みりん、酒: 各小さじ 2
・砂糖: 小さじ 1/2

【作り方】

1. きゅうりは縦に切り込みを入れ、その間に青しそをちぎって入れる。
2. (a) を合わせてラップに薄くのばして、きゅうりをのせてくるむ。
3. 冷蔵庫で半日おいて出来上がり。



梅

甲斐の食育バイザー J.Nさんより



数年前から“梅シロップ”を作っています。いろいろな作り方がありますが、とっても簡単なので、ぜひ試してみてください!

梅に含まれるクエン酸や有機酸には、疲労回復やカルシウムの吸収を助ける働きがあり、暑い季節には食欲を増進させ、血流を改善する効果があるとされています。

☆梅シロップ☆

【材料】

・梅: 1kg
・氷砂糖: 800g ~ 1kg

*耐熱のガラスのビンにしてください。



【作り方】

1. 梅のヘタを取り、水洗いをする。
 2. 熱湯消毒して殺菌したビンに、梅と氷砂糖を交互に入れる。
 3. 冷蔵庫に入れ、時々ビンを動かして氷砂糖を溶かす。
- *一週間位で氷砂糖が溶けるので、梅シロップ 1、炭酸水 4 くらいの割合で割って下さい。
- *残った梅は、食べたり、砂糖と煮て梅ジャムも作れます♪





お名前: _____

組合員番号: _____

✕ キリトリ

～乾物を使ったレシピ～

～乾物を使って手づくりソーセージ～

一宮の食育バイザー H. Sさんより

乾物を使って 手づくりソーセージ

豚ひき肉 200g
プレーンヨーグルト 30g
乾燥きくらげ 5g
薄力粉 115g 2
塩 115g 3
ニオイ 少々
あれば、ゆかりの粉

・きくらげは洗って石づきおとし、細くきざす。
プレーンヨーグルトと混ぜて保存容器で冷蔵庫
に入味て一晩

・ひき肉と一緒に粉、塩、ニオイの粉を粘
りかき混ぜる

・8等分にくしはし型でもソーセージ型でも
分けて こぼん型 ソーセージ型

・熱したフライパンに油をひいて中火で両面焼く

・焼き色がついたら弱火にして中火で火をとどめ
お好みでも、おつまみでも OK

※食べ残して作りかかるとは思いますが、
薄切りにしてサラダや、お弁当に
カレーに入るとおいしいです。

ソーセージ
SAUSAGE

～こーや豆腐を使って～

甲斐の食育バイザー K. Iさんより

☆おつまみこーや☆

【材料】(2人分)

・こーや豆腐: 1枚 ・てんぷら粉(薄力粉): 30g ・水: 70cc ・粉チーズ: 30g

【作り方】

1. こーや豆腐を水またはぬるま湯で戻し水気をしぼり、15～20 等分する。
2. てんぷら粉、水、粉チーズで衣を作り、1に付け、油で揚げる。
3. きつね色になったらできあがり。



☆こーや豆乳☆

【材料】(2～3人分)

・こーや豆腐: 1枚 ・湯: 400cc ・砂糖: 大さじ1 ・ココア、抹茶: お好みで

【作り方】

1. 鍋に湯、砂糖、こーや豆腐を入れ、強めの中火でこーや豆腐が煮溶けるまで煮る。
*甘酒のような状態になるまで煮る
2. ミキサーかブレンダーでなめらかにする。
*ココアか抹茶を入れる場合はミキサーにかけるときに入れる



☆ヘルシープリッツ☆

【材料】(2人分)

・こーや豆腐: 1枚 ・砂糖: 大さじ1 ・水: 大さじ1

【作り方】

1. こーや豆腐を水またはぬるま湯で戻し水気をぎゅっとしぼり、スティック状に細く切る。
2. ボウルに砂糖と水を合わせて溶かし、1を加えて軽くもみ、砂糖水をしみ込ませる。
3. オーブンシートの上に2を重ねないように並べ、オーブン 160℃で、15～20 分焼く。



～「低温調理」で食中毒が増加～

甲斐の食育バイザー
あさがおさんより

「低温でゆっくり加熱すればやわらかく、ジューシーになる」と近年では人気の調理方法。

○熱湯に入れて放置するだけで蒸し鶏

○牛肉の表面を焼いて、アルミホイルで包むだけで余熱でローストビーフ

見た目で加熱不足が分からないケースが多く、食中毒につながる恐れが高くなります。

*ローストビーフやローストチキンなどの肉料理は、表面にオイルを塗り、水分の蒸発を防ぐ。

切り込みを入れて加熱。電子レンジで内部を温める方法が有効です。

～食育バイザーの知恵袋25袋を読んで

「沖縄に行った気分で」楽しく読みました。社会情勢やコロナ禍でなかなか出かけられない中、ありがたく読みました。

*一部抜粋



地域や和風のレシピの知識が広がり、その幅広さにわくわくします。私自身の食生活ももっと伝統や地域の良さを加えたいと思っています。