



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☆

とうもろこし 7月の旬の食材レシピ～その1～

☆ヤングコーンで3品☆

《1分で》ひげのあえ物

沸騰したお湯に塩ひとつまみ入れてひげをゆで、冷水に取り、水分をよく絞ってざく切りにする。ちくわやカニカマとあえ物に。大葉を添えると Good!

《3分で》炒め物、ピクルス、サラダに使い勝手よく

皮をむき、沸騰したお湯で塩ひとつまみ入れて茹でる。
沢山いただいた時は冷凍しておく便利です。

《10分で》グリル焼き

皮は2枚位むき、グリルで10分焼く。途中裏返して両面焼く。中が蒸し焼き状態でひげまで美味しく頂けます。アルミホイルで焦げないように包むといいです。塩、マヨネーズ、味噌等、好きな味付けて!

☆とうもろこしと玉ねぎのミルク味噌汁☆

【材料】(2人分)

・とうもろこし: 1本 ・玉ねぎ: 1/2個
・牛乳: 100 cc ・だし汁又は水: 300 cc ・味噌: 大さじ1

【作り方】

1. とうもろこしはラップでふんわり包み、600w3分で加熱する。
2. 実を包丁でこそげ取り鍋に入れる。
3. 玉ねぎは半月型の薄切りにし鍋に加える。
4. 牛乳とだし汁(水)も加え、中火にかける。沸騰したら味噌を入れる。



甲斐の食育バイザー
S. Hさんより



👉 yummy!! 👈

甲斐の食育バイザー T・Aさんより

☆芯も捨てないで! まるごとのもろこしご飯☆

朝採れのとうもろこしが出回る季節になりましたね!

芯も一緒に炊き込むことで、美味しいダシになります。

【材料】(3~4人分)

・とうもろこし: 1~2本 ・お米: 3合
・昆布だしのスティック: 1包
(またはだし昆布: 10cm程度) ・塩: 少々

【作り方】

1. とうもろこしは皮をむき、包丁で芯からそぎ落とす。
2. お米を洗い、炊飯器にセットする。
3. とうもろこしと芯、昆布だし、塩を加え、いつも通り炊く。
4. 炊きあがったら、芯と昆布を取り除き、ふっくら混ぜ合わせる。



炊飯前



炊飯後



完成!!



塩を少々加えることで、とうもろこしの甘さが引き立ちます。

お好みで生のグリーンピースや枝豆と一緒に加えても彩りがよくなり、美味しいです。どうぞお試しください♪



Instagram



お名前：_____

組員番号：_____

✂ キリトリ

7月の旬の食材レシピ ~その2~

もも 甲斐の食育バイザー J.Nさんより “桃の季節がやってきました”

ホタテ 甲斐の食育バイザー S.Hさんより ☆ホタテのカルパッチョ☆

＝材料＝（2人分）

- ・お刺身のホタテ：約5個 ・ミニトマト（サイコロカット）：適量
- ・ベビーリーフ又はルッコラなどの葉物：適量

（A）

- ・オリーブ油：大さじ2 ・塩コショウ（あれば岩塩）：少々
- ・ワインビネガー：大さじ1

*なければ米酢、純米酢でもOK。その場合は果汁を足すと風味が増します。

＝作り方＝

- お皿のふちに葉物を広げ、中心にホタテを花びらのように広げる。
- ミニトマトを添えて、（A）をよく混ぜてかける。



☆パプリカの肉詰め☆ パプリカ 甲斐の食育バイザー あさがおさんより

＝材料＝（2人分）

- ・パプリカ（赤・黄）：各1個
- ・木綿豆腐：1/4丁（75g）
- ・溶き卵：2/3個分
- ・小麦粉：適量 ・オリーブ油：小さじ1

（A）

- ・豚ひき肉（赤身）：150g ・溶き卵：1/3個分
- ・醤油：小さじ1/2 ・砂糖：小さじ1
- ・塩：小さじ1/5 ・ねぎのみじん切り：大さじ2

＝作り方＝

1. パプリカのへたの部分を取り落とし、種を除いて1cm幅の輪切りにする。
2. 豆腐は布巾に包んで水気をしぼり、ボウルに入れて細かくつぶす。（A）の材料を加えてよく混ぜてタネをつくり、1のパプリカの数に合わせて丸め、表面に小麦粉をまぶす。
3. 1のパプリカに2のタネを入れてつぶし、表面を平らに整える。
4. フライパンにオリーブ油を温め、3を溶き卵にくぐらせて並べる。ふたをして弱火で3分ほど焼いて薄めの焼き色をつける。裏返し、ふたをして4～5分焼く。好みにトマトケチャップやマスタードをつけて食べる。

ピーマンのかわりに厚みのあるパプリカを使います。



ズッキーニ ☆ズッキーニのぐるぐる焼き☆

甲斐の食育バイザー
K・Iさんより

＝材料＝（2人分）

- ・ズッキーニ：1本 ・豚肉ロースしゃぶしゃぶ用：3枚
- ・カマンベールチーズ：1個（ホール）
- ・塩：少々 ・オリーブオイル：少々

＝作り方＝

1. ズッキーニをスライサーで薄くりボン状に6枚切る。
*残りはスープ等に。
2. 豚肉は長さを半分に切る。
3. カマンベールチーズを6等分する。
4. ズッキーニ1枚に豚肉ロース肉1枚をのせ、カマンベールをのせる。
5. 塩を少々ふり、ズッキーニを少しずらしながら、くるくると巻く。
6. オリーブオイルをふりかけ、オーブントースターで5分ほど焼く。



Delicious

☆あじの味つけ天ぷら☆

＝材料＝（2人分）

- ・あじ（三枚におろしたもの）：150g
- ・小麦粉：大さじ4 ・揚げ油：適量
- （A）
- ・醤油：小さじ1 ・生姜の絞り汁：少々
- （B）
- ・溶き卵：1/2個分 ・酒：大さじ2
- ・塩：小さじ1/5 ・砂糖：小さじ1/4

＝作り方＝

1. 三枚におろしたあじをひと口大のそぎ切りにし、（A）をまぶす。
2. ボウルに（B）を入れてよく混ぜ、小麦粉を加えて少しかためので衣を作る。
3. 揚げ油を170度に熱し、1のあじに2の衣をつけて2～3分ほど揚げる。

甲斐の食育バイザー
あさがおさんより

あじ

