



食育バイザーの知恵袋

第29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☆

8月の旬の食材

えび

甲斐の食育バイザー あさがおさんより

☆簡単パッタイ☆

＝材料＝(4人分)

- ・センレック(※)または中華蒸し麺:3玉
- ・車えび(おきえび):10尾 ・にら:1束
- ・和風だしの素かつお風味:少々 ・もやし:200g
- ・溶き卵:4個分 ・桜えび:12g ・油:大さじ4
- ・青椒肉絲用ソース:3〜4人前
- ・ピーナツ、レモン、パクチー:お好み適量

※センレックは平たいビーフンです。

＝作り方＝

1. えびは背に浅く切り込みを入れて背わたを取り、洗ってキッチンペーパーで水気を拭き、和風だしの素かつお風味をふっておく。
2. 大きめのフライパンに油大さじ2を入れる。油が温まったら1を入れ、1分炒める。麺を加えさらに炒める。
3. 火を止めて青椒肉絲ソースを全体になじませる。麺を端に寄せ、溶き卵を流し入れて半熟状態のいり卵を作り、全体と混ぜる。
4. もやし、にら、桜えびを加えて、油大さじ2を回しかけ、炒める。
5. お好みでピーナツ、レモン、パクチーをかざります。



薬味を上手に活用しましょう！

暑い夏！人が汗をかくのは、体温を下げるためです。
しかし現代は、麺類やアイス、冷たいジュースなど体を冷やす物がいっぱい！さらに、冷房が効いて冷え冷えの体なのに、お風呂に浸からず、シャワーだけ…。そして旬の夏野菜は、体を冷やすといわれています。
そこで、身体を冷やさぬよう、“薬味”という昔ながらの組み合わせを上手に活用して、健康に暑い夏を乗りきりましょう。

西桂の食育バイザー M.Mさんより

甲斐の食育バイザー S.Hさんより

☆えびとオクラの春巻き☆

＝材料＝

- ・えび:10尾 ・オクラ:5本
- ・春巻きの皮:5枚 ・水溶き小麦粉:適量
- ・揚げ油:適量

(A) マヨネーズ:大さじ3 おろしにんにく:少々

(B) ライム、すだち、シークワーサー※お好みで

＝作り方＝

1. えびは背わたを取り、尾先を切り、汚れをかき出す。殻をむき、背中に深く切り目を入れ開く。キッチンペーパーで水気を取る。
2. オクラは縦半分に切る。
3. えびの開いたところに(A)を塗り、その上にオクラをのせる(オクラの切り口を下にする)。
4. 春巻きの皮を半分に切って縦長に置き、手前の3辺に水溶き小麦粉を塗る。手前に3を置き、くるくる巻いて形を整えて端をしっかり止める。
5. 180℃の油で色良くこんがり揚げ上げる。皿に盛り、カットした(B)を添える。

※オクラをみょうがに変え、大葉と一緒に巻いても美味しいです。
おろしにんにくをしょうがやマスタードに変えてもOK！



みょうが

甲斐の食育バイザー J.Nさんより

- ◆みょうがは一年中ありますが、特に夏になると、そうめんなどの薬味としてよく使います。ビタミンKやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどの栄養素が含まれていて、消化を助けたり、発汗を促したりする効果があるといわれます。
- ◆丸みがあって先が開きすぎず、皮にツヤがあるものを選びましょう。みょうがはアクがあるので、切ったら水にさらしてアク抜きします。

☆みょうがのごま油和え☆

＝材料＝

- ・みょうが:3コ ・きゅうり:1本 ・長ねぎ:5cmくらい
- ・ごま油:大さじ1 ・ポン酢:大さじ2

＝作り方＝

1. みょうがは半分に切って斜めにうすくスライスして水にさらします。
 2. きゅうりはスライスして千切り、長ねぎはみじん切りにします。
 3. ボウルに材料を入れてごま油とポン酢を入れて混ぜます。
- ＊しらすやオクラを入れても美味しいです！



我が家では、そのまま食べたり、冷や奴や水餃子、冷しゃぶの上にのせて食べたりしています。ぜひ試してみてください！

☆なすとりんごの和え物☆

甲斐の食育バイザー

K.Iさんより

＝材料＝

- ・なす:2本 ・りんご:1/2個 ・みょうが:2本
- ・塩:小さじ1 ・しょうゆ:小さじ1 ・酢:小さじ2

＝作り方＝

1. なすは縞に皮をむき、縦半分に切り斜めの薄切りにする。
2. なすに塩をまぶし、10分おき、水気をしっかりきる。
3. りんごは皮をむき縦3等分にして芯を除き薄切りにする。
4. みょうがも斜めの薄切りにする。
5. なす、りんご、みょうが、しょうゆ、酢をポリ袋に入れ、軽くもむ。(1時間ほどなじませるとより美味しい)





食育バイザー知恵袋の
紙面に掲載できなかった
レシピはInstagramで
配信しています♪



ゆる〜く
更新中

お名前：_____

組員番号：_____

✂ キリトリ

夏に！ ★さっぱりレシピ★

甲斐の食育バイザー K.I さんより

☆レンジで簡単ザワークラウト☆

＝材料＝

・キャベツ：葉 10 枚 ・塩：大さじ 1
・はちみつ：大さじ 1 ・酢：大さじ 3

＝作り方＝

1. キャベツを千切りにし塩をからめて5分位おく。
2. キャベツの水気を軽く切り、はちみつと酢を入れふんわりラップをする。
3. 電子レンジ 600w で4分加熱し、そのまま冷まし汁ごと冷蔵庫へ。



8 月の旬の食材

甲斐の食育バイザー S.H さんより

☆パプリカの丸焼き☆

＝作り方＝

1. パプリカを網、グリル等で表面を真っ黒に焼き焦がす。
2. 氷水に取り、皮をむく。
3. 種を取り、適当な大きさに切る。

*そのまま食べても、マリネやサラダ、
パスタの具材でも食べやすく、使い勝手がいいです。



一宮の食育バイザー C.O さんより

☆生姜のアイスクリーム☆

＝材料＝

・卵黄：2 個 ・砂糖：70g ・牛乳：200cc
・しょうが汁：大さじ 2 ・生クリーム：100cc

＝作り方＝

1. ボウルに卵黄と砂糖を入れ白っぽくなるまで混ぜ、温めた牛乳を少しずつ加えて混ぜて裏ごしする。
2. 鍋に入れてとろみが出るまで弱火でかき混ぜる。
冷ましてしょうが汁を加える。
3. 生クリームを 2 と同じくらいにとろみをつける。
4. 2 に 3 を入れて混ぜ合わせる。ラップをして 1 時間冷凍庫で固める。
5. 泡立て器で混ぜ合わせる。
6. 「40 分固める・混ぜる」を 3 回繰り返したらそのまま固める。



☆さっぱり煮豚☆

一宮の食育バイザー C.O さんより

＝材料＝(2 人分)

・豚肩ロースかたまり：200g ・塩、コショウ：各少々
・菜種油：大さじ 1 ・赤ワイン：100cc ・酢：100cc
・しょうゆ：50cc ・砂糖：大さじ 4 ・にんにく：1 片
・八角：1 個 ・クローブ：2 本 ・しょうが：10g
・きゅうり：1 本 ・長ねぎ：1/2 本 ・ミニトマト：4 個

＝作り方＝

1. 豚肉に塩コショウをすりこみ、厚手の鍋に菜種油を入れて火をつけ、肉の全面に焼き色を付ける。
2. 肉を取り出して調味料とワインを入れ、潰したにんにく、薄切りにしたしょうが、八角、クローブを入れ、肉を戻し落し蓋をして 10 分、肉を返して 10 分煮る。火を止めて冷めるまで置いておく。
3. きゅうりは半分の長さに切り薄切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。水にさらして冷蔵庫に入れる。
4. 肉を取り出し食べやすい大きさに切る。タレは少し煮詰める。
5. 器に水気を切った 3 を盛り、肉をのせ、タレをかけてトマトを添える。



通信に寄せられた声をご紹介します

※一部抜粋

知恵袋 26 袋を 読んで

5 月 5 日に柏餅のレシピを見ながら、子どもと一緒に作りました。簡単に作れて驚きました。子どもと行事について話すきっかけになりました。

「日本茶の種類」勉強になりました。「小満」なんとなく知っていましたが…。いくつになっても勉強です。

知恵袋 27 袋を 読んで

さっぱりしたレシピを
教えてください。

いつも楽しく拝読しています。その月ごとの旬や知識を共有していただいているようで、配信を楽しみにしています。

私は梅シロップが大好きなので、この方法で作ってみたいと思います。乾物を使ったソーセージも作りたいと思います。

たくさんの方に読んでいただき、お声をいただけてとても嬉しいです！
これからも通信を通して食や食育を楽しんでいただければと思います。

Thank you