



# 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☆

## 秋を楽しむ和菓子

### ☆いもようかん☆

#### =材料=

- ・さつまいも 1本(250g)皮をむいた時の重さ
- ・砂糖 50g
- ・塩 ひとつまみ
- ・粉寒天 2g

#### =作り方=

1. さつまいもは3cmの輪切りにして、厚めに皮をむき、水に10分以上さらし、水気を切る。
  2. 鍋に1と、かぶるくらいの水を入れて、12~13分茹でる。
  3. 竹串がすっと通ればザルに上げて水気を切り、熱いうちに裏ごしする。
  4. 3と砂糖、塩をボウルに入れて混ぜる。
  5. 水1カップ、粉寒天を鍋に入れて混ぜ、火にかける。煮立ったら弱火にし、混ぜながら2分煮る。
  6. 4のさつまいもに5を熱いうちに少しずつ加え混ぜる。流し缶に入れ、表面を平らにする。冷めたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ※パルの「さつまいものうらごし」を使ってもいいですね。

しっかり裏ごしして  
なめらかに！



### 一宮の食育バイザー

M.Fさんより

### ☆鬼まんじゅう☆

#### =材料=

- ・さつまいも 1本(200g)
- ・砂糖 50g
- ・小麦粉 80g
- ・塩 ひとつまみ

#### =作り方=

1. さつまいもはきれいに洗って、皮のまま7mm角に切り、水に10分以上さらす。
2. 1をザルに上げて水気をよく切り、ボウルに入れて砂糖を加えて混ぜ、そのまま15分くらい置く。
3. さつまいもから水分が出てきたら、水大さじ1を加えて混ぜ、小麦粉、塩を加えて丁寧に混ぜ合わせる。
4. クッキングシート(8×8cm)を8枚用意する。
5. 3の生地を8等分して、クッキングシートの上にごんもりとせ、蒸気のあがった蒸し器に入れて約10分蒸す。

yummy!! いただきます

## フルーツ王国山梨! ~ジャムも賢く美味しく使おう~

### ■ジャムの活用法■

ジャムと炭酸水で炭酸ジュースに! かき氷のシロップやイチゴジャムと牛乳(豆乳)でイチゴミルクに変身。ジャムとお湯ならば、ゆず湯やかりん湯など、生姜湯が飲みにくい時にジャムを足して風邪予防にも役立ちます。

### ■お料理にも■

カレーの隠し味にジャムがオススメ!リンゴジャムや桃ジャムなど煮込む時に一緒に入れます。4人分ならば100g~150g入れても大丈夫です。ジャムと調味料を合わせて肉や魚料理のソースとしても◎ 和風なら醤油が多め、さっぱりソースなら酢が多めと同じジャムでも違う雰囲気になります。

#### =ジャムソース=

- \*マーマレードソース分量\*(4人分)
- ・マーマレード 大さじ4
- ・醤油 大さじ1と1/3
- ・酒(日本酒やワイン) 大さじ1と1/3

#### =作り方=

焼いたお肉やお魚を取り出した後のフライパンに、材料を入れ軽く火を通して出来上がり。お肉やお魚を焼いた時の旨味も一緒にソースへ入れましょう。

西桂の食育バイザー M.Mさんより

#### \*ブルーベリーソース分量\*(4人分)

- ・ブルーベリージャム 大さじ4
- ・醤油 大さじ1と1/3
- ・酢 大さじ1と1/3



ジャム活用 point 開封後に傷む心配があるときには、ジッパー付き保存袋などへ入れ薄く板状にして冷凍すると、使いたい分だけ割って取り出せ便利です。

## ☆かんたんおしゃれしぴ☆

### ☆人参のディップ☆

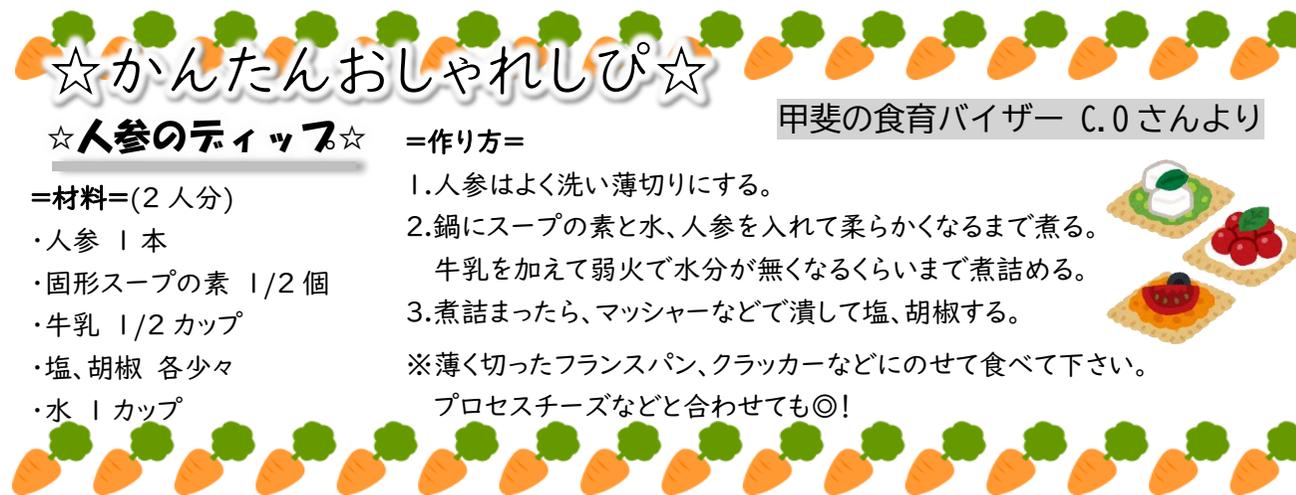
#### =材料=(2人分)

- ・人参 1本
- ・固形スープの素 1/2個
- ・牛乳 1/2カップ
- ・塩、胡椒 各少々
- ・水 1カップ

#### =作り方=

1. 人参はよく洗い薄切りにする。
  2. 鍋にスープの素と水、人参を入れて柔らかくなるまで煮る。牛乳を加えて弱火で水分が無くなるくらいまで煮詰める。
  3. 煮詰まったら、マッシャーなどで潰して塩、胡椒する。
- ※薄く切ったフランスパン、クラッカーなどにのせて食べて下さい。プロセスチーズなどと合わせても◎!

甲斐の食育バイザー C.Oさんより



お名前： \_\_\_\_\_

組合員番号： \_\_\_\_\_

✕ キリトリ ✕

# 10月の旬の食材

## ～さば～

### ☆さばのトマトグリル☆

甲斐の食育バイザー  
K.Iさんより

- =材料=(2人分)**
- ・さば(半身) 1枚
  - ・トマト 2個
  - ・塩 少々
  - ・小麦粉 小さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・油 小さじ2

- =作り方=**
1. さばは半分に切り塩をふって、10分おく。
  2. さっと熱湯をかけペーパータオルでしっかり水気をとり、小麦粉をはたく。
  3. トマトは1cm幅の輪切りにする。
  4. フライパンに油をしき、さばを並べ横にトマトを置く。
  5. 中火で4～5分焼き、さば、トマトを返して弱火で4～5分焼く。
  6. トマトにしょうゆをかけ、荒くつぶす。
  7. 皿にさばを盛りトマトをかける。

Let's cook!

### ☆さば缶ふりかけ☆

一宮の食育バイザー M.Fさんより

- =材料=(2人分)**
- ・さば水煮缶 1個(200g)  
※太い骨は除いてください。
  - ・干しいたけ 2枚
  - ・玉ねぎ 50g
  - ・しょうが 1/2片
  - ・油 小さじ1
- [A]**
- ・酒、砂糖、しょうゆ 各大さじ1
  - ・白ごま 小さじ1



- =作り方=**
1. 干しいたけは水で戻し、軸を除きみじん切りにする。玉ねぎ、しょうがもみじん切りにする。
  2. フライパンに油を入れ、中火にかけ1を炒める。
  3. 2に汁気を除いたさばを加え炒める。木べらで細かいフレーク状にしながら水分を飛ばす。
  4. 3にAを加え、汁気がなくなるまで炒める。

骨ごと食べられてカルシウムたっぷり!



甲斐の食育バイザー  
J.Nさんより

## ～山芋～

今年も暑い夏でした。疲れた時に、よくとろろご飯を食べます。山芋には、消化を助けるアミラーゼ、疲労回復に効くビタミンB群、むくみを予防するカリウムなどが入っていて、胃腸にやさしい食品です。

### ☆柚子のケーキ☆

- =材料=(18cmの型)**
- ・柚子 1個
  - ・卵 2個 ・薄力粉 100g
  - ・無塩バター 80g
  - ・花見糖 80g
  - ・柚子の絞り汁 小さじ4
  - ・粉糖 40g

## ～柚子～

甲斐の食育バイザー M.Tさんより

### ☆柚子胡椒☆

- =材料=**
- ・青柚子(小) 約10個分(75g)
  - ・青唐辛子(ヘタと種を除く) 75g
  - ・塩 30g

### ☆山芋のフライパン焼き☆

- =材料=**
- ・山芋 200g位
  - ・卵 1個
  - ・かつおぶしパック 1パック
  - ・万能ねぎ 適量
  - ・めんつゆ 大さじ1
  - ・ごま油 大さじ1

- =作り方=**
1. 山芋の皮をむいて、すりおろす。
  2. 卵を割り、ほぐしておく。
  3. 万能ねぎは小口切りにする。
  4. ボウルに、1,2,3とめんつゆを入れ良く混ぜる。
  5. フライパンにごま油を熱して4を全量流し入れ、弱火でふたをして5～6分焼いて、裏返し1～2分焼く。
  6. 箸で刺して、くっついてこなければ出来上がりです。

- =作り方=**
1. 柚子は皮を削る。汁を絞っておく。
  2. バターは耐熱容器に入れ、レンジで2分位加熱して溶かし、柚子の絞り汁を小さじ2加えて混ぜる。
  3. ボウルに卵をときほぐし花見糖を加えて混ぜ、湯煎にして泡立てる。人肌程度に温まったら、湯煎から外して柚子の皮を加える。8の字が書けるくらいまで泡立てる。
  4. 小麦粉をふるい入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。バターを少しずつ戻し入れて、すばやく全体に混ぜ込み、オーブンシートを敷いた型に流し込み、170℃のオーブンで30分焼く。竹串を刺して何もついてこなければ良い。
  5. 粉糖に残りの柚子の絞り汁を加えてよく混ぜ、アイシングを作る。ケーキが冷めたら上にスプーンで振りかける。

甲斐の食育バイザー C.Oさんより

青柚子の旬は7～10月くらいで、青唐辛子は7～9月が旬です。旬の時期に「柚子胡椒」を手作りしておけば、冷蔵庫で約1年は保存が可能です。熟成すると味に深みが出て、鍋の季節の秋冬にも十分楽しめます。

- =作り方=**
1. 青柚子の皮はおろし器でおろす。(白いワタの部分には苦みがあります。)
  2. 青唐辛子は、縦半分に切って、ヘタと種をきれいに取り除き、みじん切りにする。
  3. 1,2と塩を入れてよく混ぜる。なじんだら保存容器に入れて出来上がり。
- ※冷蔵庫で1週間寝かせるのがおすすめです。  
※青唐辛子は刺激の強い食材です。素手で調理すると肌がピリピリし、後々まで刺激が残るので手袋は必須!部屋の風通しを良くするのもおすすめ。

柚子  
こしょう

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

かつおぶしをかけ、お好みでソースやマヨネーズ、ポン酢などで!