



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☆

1月の旬の食材

金柑

☆金柑とラディッシュのサラダ☆

=材料=(2人分)

- ・金柑 5個
- ・ラディッシュ 5個
- ・塩 小さじ1
- ・レモン汁 大さじ2(1/2個分)
- ・オリーブオイル 大さじ1

=作り方=

- 1.金柑はおへそを切り取り鍋に入れ、かぶる程度の水を注ぎ、中火にかける。
- 2.沸いたら火を止め、水気をきり、4等分に切る。種は取る。
- 3.ラディッシュは薄切りにして塩をふって5分おき、しっかり絞る。
- 4.ボウルに金柑、ラディッシュを入れ、レモン汁とオリーブオイルを加えて和える。

甲斐の食育バイザー K.Iさんより

👉 yummy!! 👈

☆かぶとかぶの葉の明太子焼き☆

=材料=(4人分)

- ・かぶ 4個
- ・かぶの葉 2個分
- ・辛子明太子 1腹
- ・バター 10g
- ・油 小さじ1

=作り方=

- 1.かぶは葉を少し残し皮をむき縦半分に切る。
- 2.葉を1cmの長さに切り、明太子は薄皮を取る。
- 3.フライパンに油を入れ、かぶを並べて中火にかける。
- 4.表面に焼き色が付いたら、ふたをして2~3分焼く。
- 5.バターと明太子、かぶの葉を入れて、ざっくりあえる。

かぶ



白菜



甲斐の食育バイザー J.Nさんより

白菜は中国が原産の冬野菜です。100gあたり 14 kcalと低カロリーなのに、風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCや食物繊維、カリウムも豊富です。

☆豚肉と白菜のクリーム煮☆

=材料=(4人分)

- ・白菜 1/4カット
- ・油 大さじ1
- ・牛乳 500cc
- ・塩、こしょう 少々
- ・豚の小間切れ 200g
- ・小麦粉 大さじ3
- ・コンソメ 5g

=作り方=

- 1.白菜をひと口大に切る。
- 2.鍋に油を入れ、白菜と豚肉を炒める。小麦粉を振り入れ、粉っぽくなくなったら、牛乳とコンソメを入れて煮る。
- 3.とろっと煮えてきたら、塩、こしょうで味を調える。

材料は、きのこや鍋に使う具材、冷蔵庫にある残り物を入れてアレンジしてみてください！ドリアみたいにごはんにかけても美味しいです。

ごぼうのしょう油漬け 甲斐の食育バイザー S.Hさんより

大好きな先輩バイザーさんが、「茹でておしょう油に漬けるだけなのー!」とおっしゃっていたので、とにかくやってみようと思い、色々チャレンジしてみました☆

その1

=基本の漬けだれ=

- ・しょう油 大さじ2
- ・お酒 大さじ2
- ・お酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

=作り方=

- 1.ごぼう2本は、包丁の背で皮をこそげ、食べやすい長さ(3cm位)にそろえて切る。
- 2.水からだど沸騰して2~3分、お湯からだど4~5分茹でる。
- 3.漬け汁を煮立たせ、茹でたごぼうを熱いうちに漬け込む。

失敗なしビギナー向け。おせちはこれで決まり☆晩酌派におすすめ! 思い切って、生しょう油のみをごく少量(大さじ1位)ジッパー袋に入れ、空気を抜いて放置。これが意外に、家族受けが良かったです。1週間くらいで食べきり、漬けだれは煮物や炒め物で余すことなくいただけます。

食育バイザー知恵袋はHPにてカラー版を公開中です!ぜひご覧ください☆

パルシステム山梨 教えあい活動



- その2:めんつゆ割り
- その3:白だし割り
- その4:ポン酢のみ
- その5:しょう油のみ

メールでも
受付ています！



yamanashi-katudou@pal.or.jp
件名に『食育知恵袋』
本文に『組合員番号・お名前・ご意見・
ご感想』などをご記入いただき、
送信してください☆

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： _____

組合員番号： _____

✂ キリトリ ✂

初めて料理をする
お子さんに！

教えてあげたい！

レシピ☆



甲斐の食育バイザー あさがおさんより

一般的なおでんだねなら、どんな具材でもマッチするので、お好みで追加OK☆

☆トマトベースのおでん☆

＝材料＝(2人分)

【スープ】

- ・トマトジュース 100ml
- ・水 100ml
- ・ビーフコンソメ 3g
- ・砂糖 2g
- ・オリーブオイル 小さじ1強
- ・カレー粉 1つまみ(隠し味)

【おでんだね】

- ・ミニトマト 6個(ヘタをとる)
- ・つみれ 3個(半分に切る)
- ・ちくわぶ 2本(斜め切りで4つに切る)
- ・大根 4個(2~3cmの輪切り)
- ・ゆで卵 2個

【トッピング】

- ・パルメザンチーズ 適量



＝作り方＝

1. 鍋にスープの材料を入れる。
 2. 1の鍋におでんだねを入れて火にかける。
 3. 最初は中火で煮立ってきたら、弱火にして30分ほど煮込む。
 4. 最後にパルメザンチーズをお好みで振りかけて、完成！
- ※トマトジュースを使用しましたが、トマトの水煮缶もオススメです！

☆牡蠣のグラタン☆

＝材料＝

- ・牡蠣 300g(殻付き)
- ・白ワイン 100cc
- ・生クリーム 80~100cc
- ・卵黄 1個分



＝作り方＝

1. 牡蠣をたっぷりの塩水で良く洗い、水気を取る。
2. お鍋に牡蠣と白ワインを入れ、軽く煮る。火を入れすぎないように、2~3分で取り出し、煮汁を半分まで煮詰める。
3. 卵黄と生クリームを合わせ、煮汁に加えてソースを作る。
4. 牡蠣の殻に牡蠣をのせ、ソースをかける。表面に焦げ目がつくまでオーブンで焼く。(オーブントースター、グリルでもOK)

真牡蠣は、ねえ…



甲斐の食育バイザー S.Hさんより

牡蠣は大好き家族ですが、好みがそれぞれ…唯一共通しているのは、「大きければ大きい程良い」と信じているところ。小ぶりの真牡蠣を見た目だけで残念と思っているので、環境省や鮮魚店のHPをのぞいて、栄養価について調べたら「海の完全食品」なるワードを見つけました。グリコーゲン、ミネラル、必須アミノ酸、鉄分、ビタミンC・B1・B2・B3等、私達現代人に必要な栄養素がたっぷり含まれています。

生食用と加熱用の違いは、生食用は保健所の指定した海域で育った物、加熱用はそれ以外の海域で育った物です。真牡蠣は旨味が濃く、クリーミーなのが特徴です。安価で手に入る加熱用真牡蠣で作れる3品をご紹介します♪

☆牡蠣のオイル漬け☆

＝材料＝

- ・牡蠣 500g
- ・オイスターソース 大さじ1/2
- ・にんにくスライス 2片分
- ・ローリエ 1枚
- ・赤とうがらし 2本
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩 少々

＝作り方＝

1. 牡蠣を洗う。たっぷりの塩水で、出来るだけ丁寧に、ひだの部分の汚れも取る。
※汚れが気になる方は、大根おろしで洗うと更にきれいになる。
2. ペーパーで水分と汚れを取り、フライパンを温め、牡蠣を乾煎りする。
途中裏返して、水分を飛ばしたら、オイスターソースを加え、煮詰める。
3. 保存ビン(消毒済みのもの)に、牡蠣と残りの材料を入れ、材料がかくれるまでオリーブオイルを入れる。
4. 冷蔵庫に入れて3日後味が食べごろです。
※そのまま食べても、オードブルやおつまみにしてもオイルごとパスタで頂いても、美味しいです。

常温で5日、冷蔵庫だと2~3週間と
日持ちしますが、早めに召し上がる事をオススメします♪



☆牡蠣の佃煮☆

＝材料＝

- ・牡蠣 300g
- 【A】
- ・水 70cc
- ・しょう油 80cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1

※お好みで千切りしょうがを
入れても美味しいです！

＝作り方＝

1. 牡蠣をたっぷりの塩水できれいに洗う。沸騰したお湯に牡蠣を入れ、1分湯通しして水でしめる。
2. 【A】の調味料を沸騰させて、牡蠣を入れたら弱火で20~30分落としぶたをして煮る。
3. 火を止め、ふたを取り、常温で冷ます。
※常温で2週間位日持ちします。冷蔵庫保存すると固くなってしまいます。

アレンジレシピ【炊き込みごはん】

牡蠣の佃煮を10粒、お米2合、だし汁だけで
美味しい炊き込みご飯が出来ます！



Let's
cook!