



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 35 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☆

Happy Valentine

甲斐の食育バイザー J.Nさんより

チョコレートレシピ

☆冷凍パイシートでチョコパイ☆

＝材料＝（8 個分）

- ・冷凍パイシート 1 枚
- ・チョコレート 80g
- ・卵黄 1 個

※クッキングシートを使います。

好きなチョコで色々な
味が楽しめます☆

＝作り方＝

- 1.オーブンを 200℃に予熱し、パイシートは解凍しておく。
- 2.チョコレートを 8 つに分ける。パイシートを 4 つに切り分け、さらに斜めに切って8等分する。
- 3.麺棒で伸ばして、三角形にする。三角の広いところにチョコレートをのせて巻く。
- 4.天板にクッキングシートをしき、3 をのせ、溶いた卵黄を上から塗る。200℃のオーブンで 15 分焼く。

＝ 冷凍パイシートの切り方 ＝



yummy!!

通信に寄せられた声をご紹介します♪

※一部抜粋

知恵袋 31 袋を
読んで

レシピを見ていたら、お腹がすいてきました。山芋はおいしいですね。シンプルに「とろろかけごはん」も大好きです。

いつも楽しみに読んでいます。料理のレパートリーが広がります。



知恵袋 32 袋を
読んで

皆さまのレパートリーの豊かさに感心させられます。手軽なカリフラワーの卵とじ、やってみます。

柚子の砂糖漬けは作って楽しみです。いつも冷凍して皮を使うくらいしか、柚子使っていなかったなので、楽しみです。

いつも楽しく拝読しています。これからも簡単なレシピをお願いします。

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☆

加賀れんこん

甲斐の食育バイザー
あさがおさんより

石川県の郷土食

☆はす蒸し☆

＝材料＝

- ・加賀れんこん 150g
- ・卵 小 1 個
- ・むきえび 4 尾
- ・きくらげ 1 枚
- ・三つ葉 適量
- ・塩 少々
- ・みりん 小さじ 1
- ・ホタテ刺身用 2 個
- ・水溶き片栗粉 小さじ 1

【A】

- ・水 1/2 カップ
- ・みりん 小さじ 1
- ・白だし 小さじ 2
- ・薄口しょうゆ 小さじ 1/2

＝作り方＝

- 1.れんこんは皮をむいてすりおろす。塩・みりんを加えて混ぜ、卵も加えて混ぜ合わせる。
 - 2.むきえびはサッと水洗いして、1/2 に切る。ほたては 1/4 に切る。きくらげは千切りにしておく。
 - 3.2 を器に入れ、かぶせるように、1 を加える。中火で 15～20 分蒸す。
 - 4.鍋に【A】の材料を入れて煮立てる。沸騰したら、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
 - 5.3 が蒸しあがったら、4 をかけて、三つ葉をそえる。
- ※加賀れんこんが手に入らない場合は、普通のれんこんを使用し、片栗粉大さじ 1 をつなぎに加えると良いです。



画像出展
農林水産省 HP

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



Let's
cook!

メールでも
受付しています！

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 ✂

教えて!!

「冬野菜」を使ったレシピ!

Q. 冬野菜を使ったレシピが知りたいです。(スープと鍋以外で)
というお声にお答えします!

甲斐の食育バイザー K.I さんより

☆たっぷり白菜のフライパンクリーム煮☆

=材料=(3~4 人分)

- ・白菜 1/4 株 ・ツナ缶 1 缶 ・牛乳 200cc
- ・酒 大さじ 2 ・塩 小さじ 1 ・小麦粉 大さじ 2
- ・バター 10g

=作り方=

1. 白菜の白く硬い部分は、1cm幅、葉の部分は 3cm幅に切る。
2. ツナ缶の油を切っておく。
3. フライパンに白菜の白い部分と酒、塩を入れ、中火にかけ、ふたをして 7 分 蒸し煮にする。
4. ツナ缶とバターを入れ、バターが溶けたら小麦粉を振り入れ、絡めるようにする。
5. 牛乳を 2 回に分け入れ、そのつど混ぜ合わせる。
6. ふたをして、白菜がしんなりするまで、5分くらい煮る。



パルシステム山梨の出前講座

パルシステム山梨 教えあい活動

パルシステム山梨では、「環境・食・くらし」をテーマに出前講座メニューを用意しています。
お友達と一緒に、出前講座を開催してみませんか。保育園、幼稚園、学校、児童館などでも
対応できますので、お気軽にご相談下さい。

食に関する講座は、この知恵袋でおなじみの「食育バイザー」さんが、
皆さんに食育についてお話しします♪

詳しくはパルシステム山梨の HP 教えあい活動 から

「出前講座メニューを見る」をご覧ください。

Check!



2月の旬の食材



☆オイルサーティン☆

=材料=(2 人分)

- ・いわし(頭と内臓をとったもの) 4尾
- ・セロリ 1 本 または 玉ねぎ 1 個
- ・酢 大さじ 1
- ・油(米油、太白胡麻油などの植物油) 200cc
- ・塩 小さじ 1



甲斐の食育バイザー K.I さんより

=作り方=

1. いわしは中央部分に血がかたまっているのを、流水で洗い流す。
2. 水気をふき取り、耐熱容器に並べ、ひたひたに水を入れ、
そこへ酢を加える。ふわっとラップをかけ、電子レンジ 600wで
2 分加熱し、水気をきる。
3. セロリは斜めの薄切りにし、いわしの上にのせ、塩をふり油を
ひたひたまで加える。(ひたひたにならない場合は油を足す。)
4. 再びラップをかけ、電子レンジで 4 分加熱し、ラップを取り
冷ます。(冷蔵保存で 5 日間保存可能)

知恵袋の 33 袋に
掲載されていた

Q. ござうの霜降りって何ですか？

A. 霜降りとは、下処理の方法です！

西桂の食育バイザー
T.H さんより

主に、魚介類や、肉、根菜などに用いられる下処理法です。

さっとお湯をかけたり、湯にくぐらせたりし、まるで霜がおりたように表面が白くなる程度に下処理を行うことで
す。魚や肉の他、えびやイカ、タコなどで行います。

肉の場合は、すき焼きやステーキのように、味を濃くつけたり、油のコクを楽しむ料理の場合はしません。

野菜はアクの強いもの以外は、しなくて構いません。根菜類の里芋は霜降りをする、煮汁が濁らず、仕上がりが
美しくなります。しょうゆでこったりと煮る場合は必要ありません。

きのこは、切ったり、ほぐしたりしてから、ボウルにザルをセットし、熱湯にさっと通して、汚れや雑菌を取り、水気
をきります。アクやヌメリが取れ、きのこ本来の味が引き立ちます。

魚や肉の場合は、湯にくぐらせたあと、水にとる場合がありますが、野菜やきのこは水にとりません。

時間がたつと水っぽくなるので、調理の直前にします。