



# 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 37 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☆

## 4 月が旬の食材

### 新玉ねぎ

新玉ねぎは収穫後、すぐに出荷されるので、水分が多く柔らかいのが特徴です。辛味が少なく、甘く感じますが、栄養成分に違いはなく、硫化アリルも豊富に含まれています。  
毎日、少しずつ頂いて、血液サラサラな体を維持しましょう！

#### ☆新玉ねぎのマリネ☆

＝材料＝

- ・新玉ねぎ 1 個
- ・レモン 小 1 個
- ・酢 大さじ 3
- ・はちみつ 大さじ 1
- ・油 大さじ 1

\*グレープシード、オリーブ、えごま、アマニ、菜種などの 加熱しない油がいいです！

＝作り方＝

- 1.新玉ねぎは半分に切り、横にして、繊維を断つように、薄くスライスする。(柔らかく、食べやすい食感になります。)
  - 2.レモンは薄く半月切りにする。
  - 3.保存袋などの容器に材料を全て入れ、よく混ぜる。
- ◎冷蔵庫で5日くらい保存可能です。

- お豆腐にたっぷりのせて、白ワインに合う洋風冷奴に！ ●サラダうどんやまぜそばに！ ●豚肉と炒め物に！
- ブロッコリーやカリフラワーなどの茹で野菜と和えてサラダに！ ●サンドウィッチの具に！

#### ☆新玉ねぎと鶏手羽とろとろ煮☆

＝材料＝(2 人分)

- ・鶏手羽先 6～8 本
- ・新玉ねぎ 2 個
- ・にんにく 2 片
- ・塩、粗びきこしょう 各少々
- ・しょう油 適量 ・木の芽 適量
- ・ゆずこしょう 少々

【A】

- ・水 5 カップ ・酒 1/4 カップ
- ・塩 小さじ 1/2
- ・ねぎの青い部分 1 本分

＝作り方＝

- 1.鶏手羽先は、関節のところで 2 つに切り、塩・黒こしょうをふる。新玉ねぎは皮をむく。にんにくはつぶす。
- 2.鍋に鶏手羽先、【A】、にんにくを入れて強火で煮立てる。
- 3.アクをすくってから、弱火にし、新玉ねぎを丸ごと加え、ふたをずらしてのせ、弱火で 45 分ほど煮る。しょう油で味をととのえ、器に盛って、木の芽をのせる。ゆずこしょうを添えて出来上がり。

\*鶏手羽先からうま味たっぷりのだしがでるので、水で十分です。

新玉ねぎは煮溶けてしまうので、丸ごと入れます。

甘くなり、鶏手羽先の旨味もたっぷり含みます。

甲斐の食育バイザー  
S.H さんより

西桂の食育バイザー  
T.H さんより

#### ☆もずく千切り☆

＝材料＝(4 人分)

- ・生もずく 400g
- ・水 大さじ 6
- ・卵 1 個
- ・片栗粉 大さじ 6
- ・薄力粉 大さじ 8
- ・鶏ガラスープの素 大さじ 1
- ・ごま油 適量

＝作り方＝

- 1.ボウルに卵と水を入れて泡だて器で混ぜ、片栗粉、薄力粉、鶏ガラスープの素を加えて、さらに混ぜ合わせる。
- 2.1へ生もずくを入れ、混ぜ合わせる。
- 3.フライパンにごま油を入れ熱し、2をおたまですくって入れ、中火で両面こんがり焼き、最後にごま油を少し回し入れ、強火にして、カリッと焼き上げて出来上がり。

甲斐の食育バイザー S.H さんより

#### ☆アスパラのアンチョビ炒め☆

＝材料＝

- ・アスパラ 細い物は 10 本 太い物なら 5 本くらい
- ・アンチョビペースト 小さじ 1～2 (お好みで)

＝作り方＝

- 1.アスパラは下半分をピーラーでむき、固めに茹で、ざるにあげて水気を切る。
- 2.フライパンにアンチョビペーストを入れ、火にかけて温め、アスパラを入れからめる。

Let's cook!

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



もずく

甲斐の食育バイザー  
あさがおさんより

チーズ、キムチ、かにかまなどをプラスしてもおいしいです！  
山梨県内でも生もずくは購入できます♪

＝たれ＝

- ポン酢+ごま油 ●ポン酢+マヨネーズ
- しょう油+酢+砂糖+ごま油



アスパラ

塩も油も使わない！  
簡単時短レシピですが、  
肉巻き、ベーコン巻き、  
マヨネーズで食べるのに  
飽きたときにおすすめです！

お名前:

組合員番号:

✕ キリトリ ✕

## 4 月が旬の食材

### グレイプフルーツ

若い頃、フランス人の女の子が、そば粉のクレープを作ってくれた時に、このサラダを教えてくださいました♪え?! と思いましたが、果汁がマヨネーズとドレッシングになり、パスタやパンの時にさっぱり食べられます♪

#### ☆グレイプフルーツのサラダ☆

＝材料＝

- ・グレイプフルーツ 1 個
- ・ルッコラまたはクレソン 1 束
- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・お好みでブラックペッパー 少々
- \*ピンクグレイプフルーツがおすすめです♪
- クセのある葉物が合います!

＝作り方＝

1. グレイプフルーツは薄皮をむいてボウルに入れ、マヨネーズと和える。
2. 洗って水気をふいた葉物をちぎりながら入れ、さっくり混ぜる。

甲斐の食育バイザー  
S.H さんより

#### ☆夏みかんの酢の物☆

＝材料＝(4人分)

- ・鶏むね肉 150g
- ・酒 大さじ 1
- ・塩 少々
- ・夏みかん 1/2 個
- ・新玉ねぎ 1 個

【甘酢】

- ・酢 1/3 カップ
- ・砂糖 大さじ 1
- ・塩 小さじ 1/2

＝作り方＝

1. 鶏むね肉は酒と塩をふりラップをしてレンジで 6 分加熱し、冷まして細かく割く。
2. 新玉ねぎは繊維に逆らって薄く切り、皿に広げておく。
3. 調味料を合わせて甘酢を作る。
4. 夏みかんは身を袋から出してほぐす。1/3 は搾って甘酢に加える。
5. 1、2、4 を甘酢で和えて仕上げる。

### 夏みかん

一宮の食育バイザー  
C.O さんより

### なんちゃって料理!

西桂の食育バイザー  
M.M さんより

#### ☆トマト煮込みハンバーグ☆

＝材料＝

- ・アルミパックのミートソース(2 人分)
- ・水 200cc
- ・ハンバーグ(パルシステムのミニハンバーグ)
- ・冷凍野菜(ブロッコリー、いんげん豆、ポテトなど)

#### ☆あさりと筍の木の芽和え☆

＝材料＝(4人分)

- ・あさり 200g
- ・酒 大さじ 2
- ・茹で筍 200g
- 【筍の煮汁】
- ・出汁 200cc
- ・しょう油 小さじ 2
- ・みりん 小さじ 2
- ・塩 少々
- 【木の芽味噌】
- ・木の芽 8 枚
- ・ほうれん草の葉先 3 枚
- ・白味噌 50g
- ・砂糖 大さじ 1
- ・出汁 大さじ 3

＝作り方＝

1. あしりは洗って酒蒸しにして身を取り出す。
2. 筍は 1 cm 角に切り煮汁で煮る。
3. ほうれん草は茹でて細かく刻みすり鉢でする。木の芽も加えて良くすりあわせる。調味料と出汁を加えて木の芽味噌を作る。
4. 汁気を切った筍とあしりを加えて和える。

Yummy!!

### あさり

## 時短料理!

甲斐の食育バイザー  
J.N さんより

#### ☆ササミブロッコリーのごま油和え☆

＝材料＝

- ・ササミ 2 本
- ・ブロッコリー 1/2 株
- ・酒 大さじ 1
- ・塩、こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ 1/2
- ・ポン酢 大さじ 1

＝作り方＝

1. ササミは筋を取ります。\*加熱した時、破裂防止のため
2. ササミを耐熱容器にのせ、塩、こしょうを少々と酒をふります。
3. ラップをして、電子レンジ(500w)で 4 分くらい加熱します。
4. ブロッコリーも洗って、小房に分けて、加熱しておきます。(電子レンジ 500w 100g で 2 分くらい)
5. 3、4、ごま油、ポン酢を器に入れ、和えたら出来上がり☆

我が家では、トマトやレンチンなど、いろいろ加えています! たれもドレッシングを使ったりします!

なんちゃって料理ですが、最初から最後まで小学低学年におまかせで、出来るお料理です。「やりたい」気持ちを尊重し、アシストせずおまかせすることで子ども達のお料理する自信にも繋がります!

＝作り方＝

1. フライパンに水とミートソースを袋から出して入れる。
2. ミートソースが温まってきたら、ハンバーグと冷凍野菜を入れ全てが温まったら完成。