



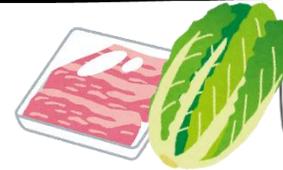
食育バイザーの知恵袋

発行：パルシステム山梨 長野
組織運営部 活動支援課

第 43 袋

「食育バイザーの知恵袋」は、パルシステム山梨 長野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☆

12月の旬の食材



寒くなると我が家では何度も作ってしまう定番です☆



☆豚こまと白菜のコーンクリームシチュー☆

☆大根炊き☆

西桂の食育バイザー T.Hさんより

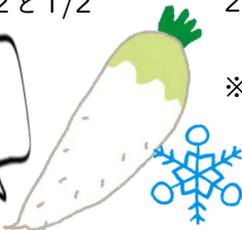
=材料=

- ・冬の大根 1/2 個(約 900g)
- ・油揚げ 1 枚
- ・だし 1000cc
- ・しょうゆ 大さじ 2 と 1/2

=作り方=

- 1.大根は皮つきのままでもよい。2.5cm~3.5cmの厚さに切り、油揚げは湯通しせずに、大きめのざく切りにし、鍋に入れ、だしを加える。
- 2.火にかけて 10 分ほどしたら、しょうゆで味付けし、ふたをして 20 分ほど柔らかく煮る。火を止め、そのまま味を含ませる。
※皮をむいた場合は、皮を千切りにし、油で炒めて、砂糖、お酒、しょうゆなどで味付けし、きんぴらにする。

冬の大根は、きめ細かくジューシーで早く煮えます☆



☆金柑のワイン煮☆

一宮の食育バイザー C.Oさんより

=材料=

- ・金柑 30~35 個
- ・水 400cc
- ・砂糖 200g
- ・赤ワイン 400cc

=作り方=

- 1.金柑は包丁で縦に切込みを入れて種を取り出す。
- 2.金柑とかぶるくらいの水を鍋に入れ強火にかける。沸騰したら中火にして 5 分茹で、水にとって一晩さらしておく。
- 3.鍋に水、砂糖、金柑を入れて煮立てる。煮立ってきたら赤ワインを加える。
- 4.アルミホイルで落とし蓋をして、煮立ったら中火にして 30 分煮含める。そのまま冷まして容器に入れて冷蔵庫で保存する。



=材料=

- ・豚のこま切れ 200g
- ・白菜 1/4
- ・エリンギ 2 本
- ・バター 10g
- ・小麦粉 大さじ 3
- ・コンソメ 1 個
- ・コーンクリーム缶 1 缶
- ・水 200cc
- ・牛乳 300cc

=作り方=

- 1.白菜をきざむ。エリンギは横半分に切ってから、さく。
- 2.鍋に豚こまと白菜を入れ、中火で炒める。
- 3.バターを入れてから、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなり、なじんだら水を入れる。
- 4.コーンクリーム、牛乳、コンソメを入れて煮る。

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 長野 教えあい活動

check!



出前講座受付中♪食育バイザーが「食」についてお話ししたり、一緒に調理をしたり、楽しく食について考える講座がたくさんあります♪
5名集まれば講座を開催することができますよ!(^^)!

詳しくは、パルシステム山梨 長野の 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。

お申込みお問い合わせはパルシステム山梨 長野 活動支援課まで!

Mail : yamanashi-katudou@pal.or.jp





お名前： _____



組合員番号： _____

✕ キリトリ ✕

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♪



Instagram

ゆる～く
更新中



パーティーにどうぞ!!

オープンペーパーで作る♪

☆ 鮭のフライパン蒸し ☆



オープンペーパーでも包み焼はできます!(^^)!
おいしく調理することができるので、
おすすめです!!

甲斐の食育バイザー J.Nさんより

=材料=

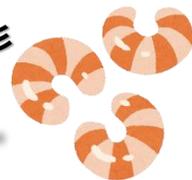
- ・生鮭(小サイズ) 2切れ
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・しめじ または エノキ 20g
- ・バター 10g
- ・水 50cc
- ・ポン酢 小さじ2

=作り方=

- 1.玉ねぎと人参をスライスする。
- 2.しめじをほぐす。(エノキの場合は半分に切る。)
- 3.オープンペーパーに野菜をのせ、その上に鮭、きのこの順番でのせ、最後にバターをのせ、しっかりと包む。
- 4.フライパンに入れ弱火で7分、ふたをして蒸し焼きにする。
- 5.ペーパーごとお皿にのせて、ポン酢をかけて完成。

クリスマスにいかがでしょうか☆

☆ エビのフランベ ☆



一宮の食育バイザー
C.Oさんより

=材料=(4人分)

- ・エビ 120g
- ・人参 1本
- ・黄色パプリカ 1/2個
- ・さやいんげん 100g
- ・玉ねぎ 1個
- ・バター 大さじ1
- ・タイム 少々
- ・パプリカパウダー 小さじ1/4
- ・白ワイン 小さじ4
- ・塩、胡椒 各少々
- ・小ネギ 2本

=作り方=

- 1.人参、パプリカは細切り、いんげんは筋を取り3センチに切る。人参といんげんはサッと茹でる。
- 2.玉ねぎはみじん切りにする。エビは殻をむいて背ワタを取っておく。
- 3.フライパンにバターと玉ねぎを入れて炒めエビを加えて炒める。パプリカパウダー、タイム、塩、胡椒を加えてさらに炒める。
- 4.白ワインを加えてフランベして皿に取る。
- 5.同じフライパンに人参といんげんを入れて、小ネギの小口切りを入れて炒め、塩・胡椒して火を止める。エビの上からかけて仕上げる。

いつもと違うお雑煮を試してみては？

☆ 鴨の雑煮 ☆

一宮の食育バイザー C.Oさんより

=材料=(4人分)

- ・合鴨 1/2枚
- ・小松菜 1/2束
- ・だし 800cc
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々
- ・切り餅 4枚
- ・かまぼこ 適宜
- ・三つ葉、へぎ柚子 少々

=作り方=

- 1.だしを鰹と昆布で取る。
- 2.鴨肉は薄切りにする。
- 3.小松菜はサッと茹でて水に取り、水気をよく絞り、3センチの長さに切る。
- 4.鍋にだしと調味料を入れて火にかけ、煮立ったら鴨肉を加えて煮る。
- 5.餅を焼く。
- 6.お椀に餅、かまぼこ、小松菜を入れる。温めた4を入れ汁と、三つ葉と柚子を散らす。

※へぎ柚子とは・・・ゆずの皮を薄く削った(へぎ取った)もの。

【お詫びと訂正】

知恵袋42袋(2023年10月号)の「簡単にできる!!cake&dessert」で「カップケーキ」の記事がありました。その中に記載した「余熱」は誤りで、正しくは「予熱」となります。

訂正してお詫びいたします。申し訳ございませんでした。