



# 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40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☆

## 夏だ！カレーだ！

### おうちで『ナン』を作ろう

子どもが小さいころ、パルシステムのカタログの裏に掲載されていたレシピのナンをよく作っていました。これが簡単でおいしいんです！こねて、伸ばして、膨らませて・・・色々な過程があるので、子どもも大人も楽しめます。

#### ☆ナンを作ろう☆

=材料=(約8枚分)

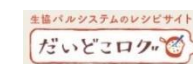
- [A]
- ・強力粉 600g
  - ・ドライイースト 11g
  - ・砂糖 大さじ2
  - ・塩 小さじ1
- [B]
- ・卵 1個
  - ・プレーンヨーグルト 大さじ3
  - ・打ち粉(強力粉) 適宜
  - ・油 適宜

\*キーマカレーなど、お好みのカレーと一緒に楽しみください。

\*ナンが余ったら1枚ずつラップかアルミ箔で巻いてから冷凍保存できます。食べる時はナンを解凍してからトースターでさっと焼きます。

出典: 生協パルシステムのレシピサイト♪  
だいどこログ掲載レシピ「ナンを作ろう!」

<https://daidokolog.pal-system.co.jp/recipe/3173?fromSearch=1>



甲斐の食育バイザー  
S.Hさんより

=作り方=

1. 大きめのボウルに【A】の材料を入れ、泡だて器で全体を混ぜる。次に、小さめのボウルに【B】と人肌よりやや温度が低い30℃ぐらいの湯(300ml)を入れて同様に混ぜる。
2. 【A】のボウルに【B】を4~5回に分けて入れ、手で混ぜていく。全体に水分が行きわたったら、ひとつにまとめる。
3. 生地の手をもち、ボウルの中央へ折り込むようにし、これを繰り返しながら生地がなめらかになるまで10分ほどこねる。
4. 生地を丸くひとつにまとめ、閉じ目を下にしてボウルに入れ、ラップをする。室温で1時間ほどかけて発酵をうながすと、生地が約2倍にふくらむ。
5. 打ち粉をしたまな板に生地を取り出し、粉をふった包丁で8等分にする。それぞれ軽く丸め、まな板かバットに間隔をあけて並べ、ラップをして10分おく。
6. 再びまな板に打ち粉をして5をひとつずつのせ、めん棒で厚さ2~3mmに伸ばす。
7. フライパンに油を薄くひき、弱火で片面4~5分ずつ、焼き色が付くまで両面を焼く。

### 我が家のカレーと隠し味

#### スパイスカレー!

我が家のカレーは、カレールウを使わずにスパイスのホールやリーフを使います。ホールやリーフは味を作り、最後にパウダーを使い、香りを作る。全て役割りが違います。スパイスカレーの味の決め手は、ソルト!そして、シナモンパウダー!シナモンは、他のスパイスたちの香りを引き立てます。

ルウを使う方もカレー粉を使う方も、シナモンパウダーだけでも足して一味違うカレーはいかがでしょうか?

#### 隠し味は、味噌!

インドではリンゴ等を発酵させたチャツネがあります。発酵したものを入れると美味しくなります。その他にすりおろしリンゴは有名ですが、山梨ならではの、はねだしの桃をたくさん入手した時には、桃を入れてじっくりコトコト煮ても美味しいです。

### 身体を温める食べ物

### 冷やす食べ物

一宮の食育バイザー  
C.Oさんより

今年の夏は暑くなる予報が出ています。冷房が効き過ぎたり、冷たいものを食べ過ぎたりして、身体を冷やし過ぎないように、色々な食材を組み合わせる食べましょう♪また、熱中症予防には、身体を冷やす食べ物を食べると良いですね。

#### 《身体を冷やすといわれている食べ物》

トマト、豆腐、バナナ、きゅうり、冬瓜、しめじ、ほうれん草、なす、かに、アサリなど

#### 《身体を温めるといわれている食べ物》

生姜、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ねぎ、ニラ、玄米、鮭、鯖、牡蠣、鰻、秋刀魚、納豆、キムチ、チーズなど

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



メールでも  
受付しています！



[yamanashi-katudou@pal.or.jp](mailto: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☆

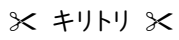
食育バイザー知恵袋の紙面に掲載できなかったレシピはInstagramで配信しています♪



ゆる～く更新中

お名前： \_\_\_\_\_

組合員番号： \_\_\_\_\_



# ひんやりスイーツ

## ☆ひんやりおやつ 水ようかん☆

甲斐の食育バイザー J.Nさんより

=材料=

- ・粉末寒天 4g
- ・水 500cc
- ・こしあん 500g

=作り方=

- 1.水と粉末寒天を鍋に入れて火にかけ、かき混ぜながら溶かす。
- 2.沸騰したら弱火にして、2分位煮る。
- 3.火を止めて、こしあんを入れて混ぜる。
- 4.器にうつして冷めたら、冷蔵庫で冷やす。

甘さ控えめな方は、こしあん 300gで作ってみてください！

毎年夏になると作っています！簡単ですが、お茶請けに喜ばれます！小さいお子さんから大人まで、こしあんなのでツルっとひんやりおいしく食べられます。

## ☆抹茶のババロア☆

一宮の食育バイザー C.Oさんより

=材料=(6個分)

- ・抹茶 大さじ1
- ・卵 1個
- ・牛乳 200cc
- ・生クリーム 100cc
- ・砂糖 60g
- ・粉ゼラチン 小さじ2

=作り方=

- 1.器に水大さじ2(分量外)と粉ゼラチンを入れてふやかす。
- 2.卵は卵黄と卵白に分ける。ボウルに卵黄をほぐして砂糖を加え、白っぽくなるまで泡立て器で良く混ぜる。
- 3.2に抹茶を茶こしてふるい入れ混ぜる。牛乳を人肌に温めて少しずつ加えながら混ぜる。
- 4.こし器で小鍋にこす。湯煎にかけ、泡が消えてとろみがついたら、湯煎から外して1のゼラチンを加えて良く混ぜる。粗熱を取る。
- 5.生クリームを五分だてにして、4を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- 6.別のボウルに卵白を固く泡立て、メレンゲを作り、5に加えて泡を消さないように混ぜ合わせる。
- 7.器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

器にあけてフルーツやアイスクリームを添えても◎

## 通信に寄せられた声をご紹介します♪

※一部抜粋

# Thank you☆

知恵袋 36袋を  
読んで

「おうち de カンタン体操！お顔編」なるほど！と思い、早速マネしてみました。いいですね！

出前講座興味あります！

メニューにつまると…参考に使っています！

いつもいろいろなレシピをありがとうございます。楽しく読んでいます！

知恵袋 37袋を  
読んで

春らしい料理をのせていただけて嬉しいです。なんちゃって料理、主婦歴長い私も参考にさせて頂きたいです。

# 居酒屋メニューを再現！

居酒屋で良くあるメニューは早い、安い、そして冷蔵庫にあるもので作れるので、家飲みのもう一品欲しい時に助かっています。

## ☆ニラ玉☆

=材料=(2人分)

- ・卵 2個
- ・ニラ 1/3束
- ・塩 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ2
- ・菜種油 大さじ1

甲斐の食育バイザー S.Hさんより

=作り方=

- 1.卵と塩をボウルに入れ、よく混ぜる。ニラは2cm幅に切る。
- 2.フライパンに2種類の油を入れ中火にかけ、ごま油の香りが立ったらニラを入れ炒める。
- 3.ニラがしんなりしたら卵を入れ大きくかき混ぜ、まわりが固まったら両サイドをたたむように、中をトロリとレアに仕上げる。  
\*オムレツのように仕上げてても良いです。



## ☆豆腐千切り☆

=材料=(2人分)

- ・豆腐 150g
  - ・カニカマ 3本
  - ・ニラ 1/3束
  - ・ごま油 大さじ1
  - ・片栗粉 大さじ3
  - ・鶏ガラスープ 小さじ2
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・(あれば)ネギ 少々
- \*お好みで紅しょうがを入れても美味しいです。

=作り方=

- 1.豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ600wで3分加熱後、水切りする。
- 2.ボウルにカニカマを細かくさいて、全ての材料を入れ、豆腐をつぶしながら混ぜる。
- 3.フライパンにごま油をひき、2を入れて中火でカリッと焼き、焼き色がついたらひっくり返し、裏面も同様に焼く。  
\*ニラをキッチンばさみで切れば、包丁を使わずに、小さなお子さんと一緒に作れます。  
\*しっかり味がついていきますので、そのままでもおいしいですが、たれが必要な方は、酢、しょう油、ラー油、ごま油をお好みで混ぜて作るとおいしいです。

## ☆Foxピザ☆

=材料=(2人分)

- ・油あげ 1枚
- ・納豆 1パック
- ・チーズ 適量

=作り方=

- 1.油あげに熱湯をかけ、油抜きし、半分に切る。
- 2.納豆はたれを入れて混ぜる。
- 3.油あげの上に納豆、チーズをのせ、オーブントースターまたはグリルでチーズが溶け、焼き色がつくまで焼く。  
\*納豆にからしを入れないので、七味をふってもOK!

