



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 45 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☆

旬の食材



☆新玉ねぎで 炊き込みごはん☆

甲斐の食育バイザー
N.J.さんより

＝材料＝(4人分)

- ・新玉ねぎ 中 1個
(大の場合は1/2)
- ・しめじ 1/4房
- ・米 2合 ・水 180cc
- ・トマトジュース 180cc
- ・大きめのむきエビ 8尾
- ・コンソメ 5g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ニンニクみじん切り 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々

＝作り方＝

- 1.玉ねぎのヘタを残して8等分に切り込みを入れる。
- 2.炊飯器に、米、水、トマトジュースを入れ真ん中に玉ねぎを入れて少しずめる。
- 3.エビ、しめじ、ニンニク、オリーブオイル、塩、こしょう、コンソメを入れて炊飯する。

簡単でおいしい炊き込みです。具材もお好みで！
新玉ねぎは水分が多いので、かためのごはんが好きの方は水分を控えてください♪

お祝いごはん

☆鯛ごはん☆

＝材料＝(4人分) 一宮の食育バイザー
O.C.さんより

- ・鯛(切り身) 200g
- ・塩 適宜 ・米 2合
- ・水 300cc ・薄口醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ2 ・木の芽 8枚

＝作り方＝

- 1.米は研いで20分浸水する。炊飯器に米、水、薄口醤油、酒を入れる。
- 2.鯛の両面に塩をふり、20分おいてさっと塩を洗い、骨を取り除く。
- 3.1の炊飯器に入れて炊く。
- 4.炊きあがったら、鯛をほぐしながらかき混ぜる。器に盛り付け、木の芽を散らす。

休日のおやつに親子で♪

一宮の食育バイザー O.C.さんより

☆いちごのオムレット☆

＝材料＝(4個分)

- ・卵 2個 ・グラニュー糖 50g ・薄力粉 50g ・無塩バター 10g
- ・牛乳 30cc ・生クリーム 150cc ・グラニュー糖 大さじ1
- ・いちご 16粒 ・粉糖 適宜

＝作り方＝

- 1.無塩バターはレンジで溶かしておく。粉はふるっておく。
- 2.ボウルに卵を入れて溶きほぐし、グラニュー糖を入れて湯煎にかけ、泡だて器で字がかかるくらいに混ぜ合わせる。
- 3.ふるった粉をさっくりと混ぜ、溶かしバターと牛乳を加え、泡を消さないように混ぜ合わせる。
- 4.耐熱皿(18cm程度)にオーブンペーパーを敷き、3の生地を1/4を入れて平らにのぼす。ラップをかけてレンジ(600w)で1分加熱する。生地がついてこないようならオーブンペーパーを外し、半分にやさしく折り冷ます。(生地が付く場合は10秒ずつ加熱する。)
- 5.いちご4粒はフォークで潰しておく。4粒はみじん切りにしておく。生クリームにグラニュー糖(大さじ1)を加えて泡立てる。モッタリしたら、潰したいちごを加えて混ぜ合わせる。混ぜたらみじん切りにしたいちごを加えて混ぜ合わせる。
- 6.8粒のいちごは縦に3等分にしておく。4に5を塗って3等分にしたいちごを挟んで仕上げる。粉糖をふる。

Let's
cook!

もったいない!!

捨てずに活用♪ 野菜の茎や葉を使ったレシピ☆

☆カリフラワーの卵とじ☆

＝材料＝

- ・カリフラワーの葉や茎を
スライスしたもの 150g
- ・パラパラカットベーコン 50g
- ・スイートコーンドライパック 1袋
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・卵 2個
- ・オリーブオイル 小さじ2

＝作り方＝

- 1.カリフラワーの葉や茎を株から取り、きれいに洗って薄くスライスする。
- 2.温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたカリフラワーとベーコンを入れて芯が柔らかくなるまで、時々かき混ぜながら、蒸し炒めしてしんなりさせる。
- 3.柔らかくなったら、鶏ガラスープの素とコーンを加えて味をととのえる。
- 4.最後に卵を溶きほぐして全体にまわしてとじる。蓋をして半熟程度に仕上げて出来上がり。

*スライスした残りはわかめと一緒に
味噌汁の具にも使いました。

甲斐の食育バイザー
新米バアバさんより



☆大根葉と塩昆布のしらす炒め☆

＝材料＝

- ・大根の葉 100g
- ・釜揚げしらす 25g
- ・塩昆布 5g
- ・ごま油 小さじ1

＝作り方＝

- 1.大根の葉を良く洗って細かく刻む。
- 2.フライパンを温めてごま油をしき1の大根葉をしんなりするまで炒める。
- 3.塩昆布と釜揚げしらすを加えて水分が無くなるまで炒める。

*ふりかけ代わりに
ご飯にかけて。
塩昆布は減塩を
利用しました。



●2つのレシピはサッと使えるパルシステムの商品を使って簡単に作れます♪



お名前： _____



組合員番号： _____

✕ キリトリ ✕

Hahaha!

6/4 は虫歯予防デー！ 西桂の食育バイザー M.M.さんより

4人前

一汁三菜かみかみメニュー

☆炒り大豆ごはん☆



=材料=(3合分)

- ・米 3合 (いつもの水加減よりプラス 20cc)
- ・大豆 45g(乾燥大豆)

=作り方=

- 1.米は研いで、浸水させておく。
- 2.大豆をから炒りする。
中火で常にフライパン(鍋)を振りながらすると焦げにくい。大豆の薄皮が少し割れるくらいでOK。
- 3.1に入れて炊く。

☆ごろごろきんぴら☆

=材料=

- ・れんこん 100g
- ・人参 1/3本
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・塩 ひとつまみ
- ・ごま油 適量
- ・ごぼう 30cmほど
- ・しめじ 1/2株
- ・みりん 大さじ1と1/2
- ・醤油 大さじ1と1/2

=作り方=

- 1.れんこんを5cmの長さに切り、叩いて割る。
- 2.ごぼうと人参は斜め切りにし、千切りにする。ごぼうを水にさらす。
(れんこんや人参は、水にさらさなくてもよい。栄養が流出してしまう。仕上がりの色が気になる時は少しさらす。ごぼうは、アクが少ないようならさらさなくてもよい。)
- 3.鍋にごま油を入れ、野菜を入れて炒める。
- 4.野菜に火が通ったら、砂糖、みりん、塩、醤油を入れ軽く煮詰めて出来上がり。

☆豚肉のエリンギ巻き☆

=材料=

- ・薄切りの豚肉 100g
- ・酒 大さじ1
- ・醤油、みりん 各大さじ1 (事前に合わせておく)
- ・菜種油 適量
- ・エリンギ 10cmほど 1本
- ・塩、こしょう 適量

=作り方=

- 1.エリンギを縦に薄切りにする。
- 2.薄切りの豚肉を広げ、塩こしょうし、エリンギを乗せて巻く。
- 3.フライパンに油をしき、巻いた肉の巻き終わりを下にしてフライパンに並べる。
- 4.中火でゆっくり焼く。お酒をお肉にかける。下の部分が焼けたら転がして全体を焼く。
- 5.醤油、みりんをお肉にかけて全体に馴染んだら軽く煮詰めて出来上がり。



れんこんやごぼうを大きく切ったり、キノコを使ったりすることで咀嚼回数が増えます。いつものメニューにヒントとして取り入れてみてください!



☆かみかみサラダ☆

=材料=

- ・さきいか 15g
- ・人参 約5cm
- ・お好みのドレッシング
- ・キャベツ 120g
- ・えのき 約60g

=作り方=

- 1.さきいかを水に入れ柔らかくしておく。
- 2.キャベツと人参を千切りにする。
- 3.えのきを湯通しする。
- 4.全てを合わせあえて出来上がり。

☆根菜のみそ汁☆

=材料=

- ・大根 5cm
- ・人参 5cm
- ・ごぼう 15cm
- ・しめじ 1/2株
- ・こんにゃく 100g
- ・油揚げ 50g
- ・水 1000cc
- ・昆布 8cm
- ・味噌 大さじ3

=作り方=

- 1.昆布を水に浸けておく。柔らかくなったら昆布を2cmの長さの千切りにする。
- 2.大根と人参をいちょう切りにする。ごぼうはささがき、こんにゃくは手でちぎり、油揚げは短冊切りにし、1の鍋へ入れる。
- 3.火にかけて、アクを取りながら煮る。
- 4.アクがなくなってきたら、しめじを入れ、全てが煮えたら火を止め、味噌を溶かし入れて出来上がり。

郷土食(福岡県)

甲斐の食育バイザー T.R.さんより

出身は福岡の筑後地方で、物心ついた頃から明太子と有明海苔は身近な存在です。明太子の「切れ子」、海苔の「もものり」(※)が家にあるのは当たり前…。隣家がいちご農家をされていたりすると、いちごも貰い放題。山梨へ来て、売っている海苔の少なさに驚きましたし、値段にもびっくり。郷土食とは少し違いますが、今でも手に取るのは地元産の海苔に明太子です。あと「甘い醤油」が無いのにも…当然ですがびっくりでした。ずっと使っている醤油じゃないと煮物の味が決まらない…なんて悩みも出るくらい無いと困るモノ。あと麦味噌も。夫も同郷なので、甘い醤油が使える様になって良かったと言うまでに。今では帰省時にまとめ買いして使う様になりました。他にも珍しいトコロでは「エツ」や「クツゴ」「ワケノシンノス」なんかもあります…それはまたの機会に。

(※)もものり…焼き海苔・味付け海苔を裁断加工した際に切り落とされる部分を使いやすいよう細かくしたのりのこと。



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☆

@palkumi_info は4月より

@palsystem_yamanashi と

一緒になりました♪

こちらからチェックしてください☆

*これからもよろしくお願いたします!!



Instagram