



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

「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☆

第 46 袋

旬の食材

Let's cook!

☆ヤングコーンと

みょうがの豚肉巻き☆

食べやすくおいしいです♪

甲斐の食育バイザー
I.C.さんより

＝材料＝

- ・ヤングコーン 5本
- ・みょうが 5個
- ・豚肉 10枚
- ・小麦粉 適量
- ・焼肉のたれ 適量
- ・油 適量

＝作り方＝

- 1.ヤングコーンとみょうがは、縦半分にカットする。
- 2.豚肉に1のヤングコーンとみょうがをひとつずつ置き、巻いていく。
- 3.全て巻き終わったら、小麦粉をまぶす。
- 4.フライパンに油をひき、並べて焼く。
- 5.中まで火が通ったら、焼肉のたれを入れ、からめて焼いたら出来上がりです。

夏バテ防止のレシピ♪さっぱりした料理！

☆鶏のつくねの

青じそ巻きてりやき☆

＝材料＝(2人分 10個分)

- ・鶏ひき肉 200g
- ・長ねぎ 1/2本(みじん切り)
- ・青じそ 10枚
- 【①】
- ・たまご 1/2個
- ・酒 大さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- 【てりやきのたれ】
- ・酒、しょうゆ、みりん 各大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2

甲斐の食育バイザー
N.J.さんより

＝作り方＝

- 1.ビニール袋に鶏ひき肉、長ねぎ、①を入れ、よくもみます。10等分にして丸め、青じそで巻きます。
- 2.フライパンにごま油を入れ、弱火で3～4分焼き、裏返して3～4分ふたをして焼きます。
- 3.てりやきのたれを入れ、からめて焼いたら出来上がりです。

作り置きしておくと、そのままお弁当に入れたり、乱切りにしてそうめんと和えたりして！そうめんには、ポン酢、ごま油を混ぜてかけるとおいしいです！

～包み方～
半分にして、半月です！



西桂の食育バイザー
H.M.さんより

☆そうめんつゆの

アレンジ☆

＝材料＝

- ・めんつゆ(希釈のもの)
- ・豆乳 適量
- ・ラー油 適量
- ・薬味(ねぎ・ごまなど) お好みで

＝作り方＝

- 1.めんつゆを水で割る代わりに、豆乳で割る。
- 2.1にラー油を適量入れ、混ぜたら出来上がり。

坦々風でおいしいです！
普通のつゆにあきたら、ぜひ試してみてください☆

かんたん手づくり

☆細い竹の子を使ったメンマ☆

＝材料＝

- ・茹でた竹の子 150g
- 【①】
- ・鶏ガラスープ 200ml
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ※最初に混ぜておく。
- 【②】
- ・みりん 小さじ2
- ・ごま油 少々

＝作り方＝

- 1.竹の子を3～4cmに切り、さらに縦長に2～3mmの厚さにする。
フライパンを温めてごま油大さじ1を入れ、竹の子を炒める。
- 2.全体に油が回ったら①をフライパンに加えて、中火で汁気が無くなるまで煮る。
- 3.汁気が無くなったら②を加えて汁気をとばす。

甲斐の食育バイザー
新米バババさんより



※竹の子は米粉に水を加えた物でえぐみを抜くことが出来ました。プレゼントしたところ、ご飯のおかずやつまみになると喜ばれました。

～九州物語～

甲斐の食育バイザー
T.R.さんより

その昔、渡し賃を持たない旅の僧侶が筑後川を渡れずに困っていました。不憫に思った川辺の貧しい漁師が親切に対岸まで渡してあげました。お礼にと、僧侶が岸辺の葦(ア)の葉を川面へ投げ込むとそれがエツになりました。

この時の僧侶が弘法大師であったといわれ「エツ大師堂」を建て手厚く祀り、千年の時を経た今もおエツの恵みに感謝を忘れないといします。

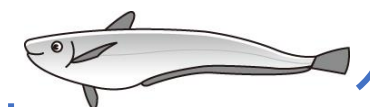
産卵のため、有明海から筑後川へ上り5月1日～7月20日の期間のみ漁が行われます。有明海から筑後川の汽水域に生息しており長さ30～40cm、銀白色でペーパーナイフみたいな姿ですが小骨が多く「骨きり」が必須な魚です。

刺身や唐揚げ南蛮漬、煮付けに吸い物などの料理として出されます。

個人的には...小骨めちゃうちゃ多いので好んで食べようとは思わない魚です。

期間限定にはなりますが、福岡県久留米市城島町、大川市、佐賀県諸富町付近のお店で提供されるので旅行等行かれる事があれば...参考まで。

以上、エツについてのお話でした。



お名前：_____

組合員番号：_____

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☆

@palkumi_info は
@palsystem_yamanashi と
一緒にになりました♪
こちらからチェックしてください☆
*これからよろしくお願いします!!



子どももパクパク♪

ブロッコリーの茎がおいしい!!

ブロッコリーレシピ

西桂の食育バイザー H.M.さんより

☆ブロッコリーの蒸し揚げ☆

＝材料＝

- ・ブロッコリー 1房
- ・小麦粉 適量
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

＝作り方＝

1. ブロッコリーは生のまま、房に切り分ける。
2. 茎は輪切りにする。
3. 小麦粉と水を1:1の割合で混ぜ合わせ、房の頭だけにつける。そこにパン粉をつける。
4. フライパンに油を少量入れ、衣をつけた房の頭を下にしておく。茎の部分も同じようにする。
5. 全て並べたらフタをして、蒸し揚げにする。

*スパイス塩で食べるとおいしいです。
*この食べ方だと、子どもも喜んでパクパク食べます。
*茎の方がおいしいです☆

☆ブロッコリーのスープ☆

＝材料＝

- ・玉ねぎ 1個
- ・ブロッコリーの茎 1本分
- ・コンソメ 10g
- ・塩コショウ お好みの量
- ・水 適量

＝作り方＝

1. 玉ねぎは皮をむき、細切りにする。
2. ブロッコリーの茎は皮をむき、ひと口大に切る。
3. 鍋に油を入れて熱し、玉ねぎを塩少々で炒める。(玉ねぎの甘味を引き出すため)
4. 皮を剥いて輪切りにしたブロッコリーの茎を入れて、具が浸るくらいの水、コンソメを入れて煮る。(白だしでもおいしいです。)
5. 具材が柔らかく煮えたら、火を止め、ブレンダーで攪拌し、塩コショウで味付けをしたら出来上がり。

ブロッコリーの茎を皆さん使わずに捨てていませんか？それはとってももったいないです。栄養たっぷりの茎を使っておいしいスープを作ってみてください☆

時短！かんたん！料理～♪

タンパク質を摂ろう！

☆鶏むね肉の

西桂の食育バイザー
F.T.さんより

ピリ辛オリーブオイル漬け☆

＝材料＝

- ・鶏むね肉 1枚
- ・赤唐辛子(鷹の爪) 適量
- ・塩(海はいのち) 適量
- ・オリーブオイル 大さじ3程度

＝作り方＝

1. 鶏むね肉1枚を4等分に長細く切り茹でる。
2. フードプロセッサーで粉々にした赤唐辛子と塩を1:2の割合で混ぜ合わせる。
3. タッパーに1をちぎりながら入れ、2を振りかけ、その上からオリーブオイルをかける。
4. ひと晩おいたら出来上がり。

*お好みの野菜(きゅうり、レタスなど)にかけて食べるとドレッシングいらずで、とってもおいしいです☆
*1週間～10日ほど保存可能です。

☆豆腐の落とし揚げ☆

西桂の食育バイザー H.M.さんより

＝材料＝

- ・豆腐 1丁
- ・卵 1個
- ・じゃこ 50g
- ・片栗粉 大さじ5
- ・三つ葉 1束
- ・揚げ焼き用油 適量

＝作り方＝

1. 三つ葉は2cmに切る。
2. 全ての材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
3. フライパンに適量の油を入れ、スプーンですくって落とし入れ、2分くらいで裏返し、揚げ焼きにする。

*三つ葉を水菜に変えてもおいしいです！塩やポン酢、大根おろしなどお好みでどうぞ☆じゃこの代わりにパルの釜揚げしらす(1袋25gなので2袋)を入れてもOK☆

我が家の定番！

☆ホットケーキミックスの使い方☆

パルシステムで販売しているホットケーキミックスと米粉を混ぜ合わせて(米粉の方を倍量くらい)、卵のかわりに豆腐を使って作ると膨らみませんが、とてももちもちでやわらかく、冷めてもおいしいので息子もお気に入りです。
そのままシンプルにメープルシロップをかけて食べたり、小さめに焼いてあんこを挟んでどら焼きみたいにしたたり、薄く焼いてピザソースとチーズでピザっぽくしたり、色んなアレンジができて、便利です。とても簡単ですすぐ作れるので、息子も一緒に作ります。

食育バイザーの知恵袋は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

