



食育バイザーの知恵袋

第49袋

発行：パルシステム山梨 長野
組織運営部 活動支援課

ぜひ生活に役立てて
いただけたら嬉しいです☆

「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♪

かぼちゃ

旬の食材

豆知識

一宮の食育バイザー ローズマリーさんより

皮が堅く、実がしまったもの、小ぶりでずっしりした重いものを選ぶ。皮には葉緑素がたくさん含まれているので、皮つきのまま料理をする。体を温め、体力を増す効果があるといわれており、疲労の回復期にも最適な食品で、ビタミンAや食物繊維も含まれ、便秘や血行をよくするともいわれている。捨ててしまう種も炒って中身を食べると、母乳の出を良くしたりするとか。かぼちゃとじゃがいもを煮込んだスープが私のおすすめです。

☆かぼちゃのサラダ☆

諏訪の食育バイザー しばりんごさんより

=材料=

- ・かぼちゃ 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・レーズン 適量

=作り方=

- 1.かぼちゃは蒸すかレンジでやわらかくし、軽くつぶす。
- 2.マヨネーズで和える。(かぼちゃの様子を見ながら量を調節してください。)
- 3.レーズンを入れて混ぜて完成!

※大人だけの時はこしょうを加えても
おいしそうです!

しいたけ

一宮の食育バイザー

ローズマリーさんより

豆知識

味も香りもよく、食欲増進や風邪を治す、痰を取り去るなど…昔からよくいわれています。低カロリー食品。胃腸に負担をかけず、ビタミンDなどの成分で、体の代謝を盛んにし、老廃物の排泄を促す。ビタミンBを含んでおり、腸を整えているので、美肌につながるといわれています。民間薬ではしいたけを煎じ、その汁を手に浸して温めるとしもやけなどに良いといわれています。
しいたけを選ぶポイントは、カサの表面にツヤがあり、肉厚で裏側のヒダがつぶれておらず、きれいな物を選ぶと良い。風味を生かす食べ方として、焼いて熱いうちに塩をふり、ポン酢で食べるとおいしいです。

なす

甲斐の食育バイザー

S.Kさんより

☆こめ豚と小松菜と茄子の卵炒め☆

=材料=

- ・こめ豚 100g
- ・小松菜 4株
- ・玉ねぎ 小 半分
- ・茄子 2本
- ・卵 2個

【肉の下味】

- ・酒、みりん 各大さじ1/2

- ・ごま油 大さじ1
- ・塩こしょう 少々

【味付け用タレ】

- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1

=作り方=

- 1.豚肉は食べやすい大きさに切り、ボールに入れて酒をふって揉み込み、3分程おいてから下味をつける。
- 2.茄子は乱切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切りに、小松菜は茎と葉に分け、食べやすい長さに切る。
- 3.卵はみりんを混ぜてときほぐし、温めたフライパンにごま油を大さじ半分入れた中に流し入れ、半熱になったら一度取り出しておく。
- 4.フライパンに残りのごま油を入れ、最初に茄子を炒め、次に豚肉を加え、次に玉ねぎを入れて色が変わってきたら小松菜の茎の方を先に炒め始め、後から葉を入れる。
- 5.4に味付け用のたれと、3を加えて混ぜ合わせ、煮る。塩こしょうで味を整える。



～九州物語(郷土食)～



今回は地元地域なお話を。福岡南部(筑後)で育ったので、隣県熊本も身近に感じながら生活してきました。夏といえば、スイカです!ここ数年は小玉サイズも普通に見掛けるようになり、割と手軽に手に出来るようになったかと思います。小さい頃だと、デッカいスイカが主流で大家族で切り分けて食べる…のが主でした。外で遊んで帰ってきて、冷えてる真っ赤なスイカにかじりつく…美味しかったですね(^)九州でスイカといえば熊本植木(市)のスイカ、でした。ほぼハズレもなく、いつも甘くて美味しく…夏休みにスイカを食べない年は無かったくらいです。

そんなスイカ、90%は水分ですがビタミンA、C、カリウムにリコピンも豊富!夏場の水分補給だけでなく、ビタミンも摂れる!といわれ、一石二鳥です。

そして、普通だったら捨てるであろうスイカの皮、熊本とその周辺では皮も食べてました。赤い部分を気持ち多めに残して、緑部分を切り落としたら薄切り(5-6mm)、軽く塩振って少し置いて…塩を洗い流して軽く絞ったら出来上がり。醤油につけて食べたりして、即席お漬物として良く食べてました。

あとは、ピクルス漬けにしたり炒め物に使ったり高頻度で食卓に出てました。

検索すると、スイカの皮も栄養価高いと出てきました…が詳しい内容はご自身で検索されてみてください☆食べれば資源、かつ美味しいスイカの皮、この夏手元に届いたらこの記事思い出されてみてください。

甲斐の食育バイザー T.R.さんより

長野県のフルーツ 「生のブルーベリー」

諏訪の食育バイザー しばりんごさんより

生のブルーベリー生産量日本№1の長野県。長野市、須坂市、佐久市、佐久穂町などが有名です。生のブルーベリーの旬は7月下旬頃からです。甘くてさわやかな酸味があり、干しブルーベリーとは全く違う食感です。(皮ごと食べられます!)お店等で見かけたら、ぜひ食べてください☆

食育バイザーの知恵袋はHPI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



また、載せきれない知恵袋などは
パルシステム山梨 長野
公式Instagramにて
公開していきます☆
ぜひフォローしてご覧ください!



@PALSYSTEM_YAMANASHI

follow me



メールでも
受け付けています♪

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☆

お名前：

組合員番号：

✕キリトリ✕

子どもや家族とチャレンジ！

夏を楽しもう！

SUMMER

夏野菜を食べよう！

漬け野菜がおすすめ！コレを作っておけば、色々な料理に活用できます！

☆アイスクューブ☆

一宮の食育バイザー O.C さんより

=材料=

(大きめの製氷皿)

- ・冷凍マンゴー 50g
- ・パイナップル(缶) 50g
- ・パイナップル缶の汁 大さじ2
- ・マンゴージュース 150cc
- ・粉ゼラチン 小さじ1

=作り方=

- 1.冷凍マンゴーとパイナップルを1センチに切る。
- 2.鍋にマンゴージュースとパイナップル汁を入れて火にかけ人肌くらいに温まったら弱火にしてゼラチンを煮とく。
- 3.製氷皿にマンゴーとパイナップルを入れて2を流し入れる。冷凍庫で冷やし固める。

☆ジュースや果物を違うものに変えている色々な組み合わせの味を楽しんでください。

☆缶詰を使わない時は砂糖を大さじ1にしてジュースを温めるときに入れてください。

☆ホットケーキミックスでクレープ☆

甲斐の食育バイザー N.J さんより

=材料=

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・卵 1個
- ・牛乳 200cc
- ・油 少々

具材はアイスクリームがおすすめ！
あんこやジャムもおいしいです

=作り方=

- 1.ボウルに卵を割り、ホットケーキミックス、牛乳を半量入れ、泡だて器で混ぜる。混ぜたら残りの半量を加えて混ぜ、冷蔵庫で30分ねかせる。
- 2.フライパンに油を入れ、ペーパーで薄く広げる。
- 3.お玉1杯をフライパンに入れ、かたむけて丸くする。焼いたら裏返して、軽く焼いたら出来上がり☆

☆コーン入りホットケーキ☆

西桂の食育バイザー F.T さんより

=材料=

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・ゆでコーン 150g～200g
- ・卵 2個
- ・バター 20g
- ・豆乳 または 牛乳 80～100ml
- ・はちみつかジャムを塗って召し上がり！
おやつにも軽食にもなります☆

=作り方=

- 1.ゆでたトウモロコシをナイフで削るか1粒ずつもぐ。
- 2.ホットケーキミックス、ゆでコーン、卵、溶かしたバターをボウルに入れ、豆乳または牛乳を少しずつ入れ、かたさを見る。
- 3.フライパンに油を大さじ1入れて熱し、2を流し入れる。
- 4.弱火で表面に泡（プツプツ）がでるまで、7～8分程度焼く。
- 5.裏返して2～3分焼いて出来上がり☆



☆漬け野菜☆

=作り方=

諏訪の食育バイザー ゆきばあさんより

*下準備

- トマトは湯むきをしておく。モロッコいんげんは茹でておく。きゅうりは塩で板ずりをし、たたいておく。
- 1.めんつゆとだしをお好みの濃さで野菜の漬け汁を作り、冷やしておく。
 - 2.野菜を容器に並べ、漬け汁につけておく。

=材料=

- ・めんつゆ 適量
- ・だし 適量
- ・トマト 適量
- ・モロッコいんげん 適量
- ・きゅうり 適量

*野菜は他に油で素揚げしたものを漬けてもOK！2日程度で食べきってください。トマトは常備しておくに便利！ミニカラートマトなど彩りよく仕上がります。

☆漬け野菜のアレンジ☆

*トマトとオニオンスライスの和風おひたし

オニオンスライスと漬け野菜にしたトマトをスライスし、交互に重ねて、かつお節をかけ、とうがらしを少しふる。漬け汁をかけても、ポン酢をかけても、お好みで！

*冷しゃぶ

豚バラ肉（鶏ムネ肉の薄切りでもおいしい）を片栗粉をまぶして茹でる。冷やして漬け野菜と盛り付け、刻んだみょうが、しそ、しょうがをのせて、お好みで漬け汁をかける。

*サラダそうめん

レタスを敷いた器にそうめんを入れ、漬け野菜を盛り付け、お好みで漬け汁をかける。

さっぱり食べたい！麺類！

☆そうめんのトマトポン酢かけ☆

甲斐の食育バイザー N.J さんより

=材料=（2人分）

- ・そうめん 3束
- ・トマト 1個 ・大葉 2枚
- ・サラダチキン 1枚

【A】

- ・ポン酢 大さじ2
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1

=作り方=

- 1.そうめんはゆでしておく。
- 2.トマトは食べやすい大きさに切る。大葉は手でちぎっておく。
- 3.サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
- 4.ボウルに具材と【A】を混ぜる。
- 5.お皿にそうめんを入れ、上から混ぜた具をのせる。

