



# 食育バイザーの知恵袋

第50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♪

## 旬の食材

### 小松菜

#### ☆こめ豚と小松菜と茄子の卵炒め☆

＝材料＝

・こめ豚 100g ・卵 2個  
・小松菜 4株 ・茄子 2本  
・玉ねぎ 小さめサイズ1/2個

《肉用調味料》

・酒 大さじ1/2  
・みりん 大さじ1/2  
・ごま油 大さじ1  
・塩、コショウ 少々

#### 甲斐の食育バイザー SKさんより

《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、ボウルに入れて酒をふって揉み込み、3分ほどおいてから残りの《肉用調味料》で下味をつける。
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. 卵にみりんを混ぜて溶きほぐし、ごま油大さじ1/2を入れ温めたフライパンに流し入れ、半熟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、次に豚肉と玉ねぎを入れて色が変わってきたら小松菜の茎を先に炒め、あとで葉を入れる。
5. 4に味付け用のたれと3を加えて混ぜ合わせ煮る。コショウで味を整える。



#### ☆小松菜の卵とじ☆

甲斐の食育バイザー N.Jさんより

小松菜は、一年中出回っていて価格も安定していますが、12～2月が旬で、カルシウムの含有量が多く、免疫力を高めるβ-カロテンやビタミンCも豊富です☆

＝材料＝ (4人分)

・小松菜 1束 ・油あげ 1枚  
・卵 1個 ・砂糖 小さじ1  
・めんつゆ 大さじ1 ・水 200cc  
・ごま油 少々

＝作り方＝

1. 小松菜は4cmくらいの長さに切る。油あげは半分は切って、1cmくらいの短冊切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、小松菜を炒め、水と砂糖、めんつゆ、油あげを入れて煮る。
3. 最後に溶き卵を回し入れ完成☆

### キャベツ

甲斐の食育バイザー N.Kさんより

#### ☆キャベツと豚バラ肉のフライパン蒸し☆

＝材料＝

・キャベツ 1/3個 ・豚バラ 200g ・玉ねぎ 1/4個  
・醤油 大さじ3くらい ・ソース 大さじ2くらい  
・焼肉のたれ 大さじ2くらい ・酒 大さじ2くらい

＝作り方＝

1. キャベツはさっと洗い、一口大に手でちぎり、フライパンに平らに並べる。
2. 豚バラ肉は長さ5cmくらいに切り、一枚ずつキャベツの上にまんべんなく置く。
3. 酒を肉の上から全体に振りかける。
4. 弱火でフライパンにふたをして蒸らし焼く。肉の色が変わって火が通ったら火を止める。キャベツが焦げないように注意!!
5. たれを作る。玉ねぎはすりおろし、水分を少し捨てて汁切り、醤油、ソース、焼肉のたれをお好みで適量に加え混ぜる。
6. キャベツと肉をお皿に取り分け、たれをかける。

## ～九州物語(郷土食)～

甲斐の食育バイザー T.Rさんより

今回は冬の通信なので、少しでも温まる様なお話を。

山梨の冬はほうとうを食べがちですが、福岡(筑後)も色々な鍋があります。水炊き、もつ鍋に…鍋ではないですが、だご汁もよく食べます。骨付き、皮付きの鶏肉を水から煮出して白菜やきのこ類入れてポン酢で食べる水炊き。戦後間もない頃、炭鉱で働く人たちの間で安価で栄養価の高いもつと、ニラをアルミ鍋で煮て食べたのが始まり…というもつ鍋。どちらも雑炊でめたりチャンポン麺でめたり様々。お店や家庭で気軽に食べられてますが、もっと身近に食べられているのがだご汁！熊本発祥？のだご汁は、里芋やごぼう季節の野菜と豚肉、小麦粉を練って平たくした「だご(団子)」を入れて味噌や醤油で味付けしたものをだご汁と言います。ちなみに大分では「だんご汁」佐賀では「つんぎーだご汁」と呼ぶそうです。米の生産量が少ない地域で米の代わりとして食べられてきた歴史があり、農作業の合間にも手軽に食べられる栄養価の高い料理として親しまれたとか。実家では、練った小麦粉をひと口大にちぎり入れて味噌で仕上げたから…佐賀方式でしたかね？世間でよく言われてる「豚汁」に小麦粉を練って入れただんごが入った汁が、だご汁なのかな？とも。山梨のほうとうに似てるな～とも思ってます。野菜室に残ってる根菜入れて、小麦粉を練って、今夜はだご汁作ろうかな。皆さまも是非作ってみて下さい。

### りんご

諏訪の食育バイザー くみさんより

#### ー旬のりんご タルトタタンー

りんご

りんご1コ、ホットケーキミックス200g、花見糖大さじ3  
たまご1コ、牛乳130～140cc、バター20g  
レモンスライス1枚、タルトタタンジャム適量

① りんごは薄く1cm厚にCut。  
フライパンにバター半量を入れ、りんご、レモンスライス、  
花見糖半量をソテーし、好みの柔らかさに加熱し  
皿に取り出す。

② ホットケーキミックスにたまご、牛乳を混ぜ合わせる。

③ フライパンの油をふき、残りのバターを溶かして  
お皿の上でフライパンを移動し、ソテーした  
りんごと並べ、その上に②を入れ、とろ火に1分  
火かけ焼く。

④ 表面が乾いてプツプツと泡が出てきたら裏返す。

⑤ 全体に火が通った後、残りの花見糖をりんご  
まんべんなく振り再度裏返してりんご側を  
下にして焼き目がカラメル色になったら  
お皿に移動。ジャムを表面に塗り完成!!

⑥ 切り分けてお好みでアイスクリーム  
添える。



# 食事で冬を乗り切ろう！

冬休みに挑戦してみよう！

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☆

「食育バイザーの知恵袋」へのご感想・ご意見などをぜひお聞かせください☆

×切：12/5（金）  
活動支援課 まで

お名前：

組合員番号：

Winter

## ☆ケーキ型餃子☆

一宮の食育バイザー FMさんより

=材料=

(直径26cmのフライパン1つ分)

- ・餃子の皮 18枚
- ・豚ひき肉 150g
- ・キャベツ 200g
- ・ニラ 1束
- ・卵 1個
- ・にんにく (みじん切り) 1片
- ・油 大さじ2
- ・水 40ml

【A】

- 塩 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- コショウ 少々

=作り方=

- 1.キャベツとニラは茹で、粗みじん切りにする。
- 2.ボウルに豚ひき肉とAを入れてよく混ぜたら、キャベツ、ニラ、にんにく、卵を入れてさらに混ぜ合わせる。
- 3.フライパンに油をひき、餃子の皮8枚を全体に丸くしき詰め、その真ん中に隙間をなくすように1枚しく。
- 4.2で作った具をのせて平らに伸ばし、その上に残りの餃子の皮を同様に並べる。中火で4〜5分焼き、焼き色がついたら水をフライパンのふちから回し入れ、ふたをして弱火で4〜5分蒸し焼きする。
- 5.最後に強火で水分を飛ばし、ひっくり返して焼く。大皿に盛り付け、包丁で切り分けたら完成☆

## ☆くるみみそ☆

諏訪の食育バイザー しばりんごさんより

=材料=

- ・くるみ (食塩不使用無添加) 約90g
- ・砂糖 (お好きなものでOK) 大さじ5
- ・みそ (米麹みそがオススメ) 大さじ1弱



冬のおやつやお正月のおせちの  
箸やすめにおすすめです。  
甘いよっぱい味で砂糖のサクサク  
感もやみつきになります！

=作り方=

- 1.クルミをフライパンに入れ、弱火で焦がさないように煎る。
- 2.砂糖を加え、透明になるまで混ぜる。
- 3.砂糖が溶けたら、みそを加えて全体に混ぜる。
- 4.混ぜたら、クッキングシートの上にとりだし、冷めたら完成☆

\*くるみは製菓用のものを使用するとお手軽です。(ロースト済みのものを使用する時は、煎る作業を省いて、砂糖と混ぜ合わせる場所からでOK!)

## ☆皆で作ろうポテチサラダ☆

甲斐の食育バイザー SKさんより

=材料=

- ・ポテトチップしお味 10g
- ・ツナフレークノンオイル 1缶
- ・ミニトマト 5個
- ・レタス 5枚
- ・ハム 4枚
- ・アボガド 1個
- ・かにかま 適宜

=作り方=

- 1.ボウルに材料を入れ、混ぜたら完成☆

\*ポテトチップしお味は適当な大きさにくだく  
\*その1也の材料もちぎったりして入れてください  
\*各家庭の好みでアレンジは自由です♪  
ポン酢やマヨネーズ、塩こしょうなどで味付け  
をしても美味しいです！

## ☆鶏肉のワイン蒸し☆

一宮の食育バイザー O.Cさんより

=材料= 材料(2人分)

- ・鶏むね肉 280g
- ・小麦粉 小さじ2
- ・菜種油 大さじ1
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんにく 1片
- ・エリンギ 100g
- ・マッシュルーム 100g
- ・トマト缶 200g
- ・タイム 1本
- ・白ワイン 300g
- ・パセリ 1本
- ・塩・コショウ 適宜
- ・水菜 50g

=作り方=

- 1.鶏肉は大きめのそぎ切りにして塩、コショウで下味をつける。小麦粉をまぶす。
- 2.玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。エリンギは長さを半分にして薄切り、マッシュルームも薄切りにする。
- 3.フライパンに菜種油の半量を入れ玉ねぎとにんにくを炒めて取り出す。菜種油を足して鶏肉の両面に焼き色を付ける。
- 4.耐熱皿に炒めた玉ねぎとにんにくをしき鶏肉をのせる。きのこをしき詰めトマト缶を加えて塩、コショウをふりタイムをのせる。
- 5.4にワインを注ぎ電子レンジでラップはせずに600wで10分加熱する。
- 6.鶏肉に火が通ったら器に取り出して、汁は1分半加熱する。
- 7.汁をかけ3cmに切った水菜とみじん切りにしたパセリをちらす。

「お鍋を食べて体を温めよう！」

## ☆キャベツと鶏肉の鍋スープ☆

甲斐の食育バイザー N.Jさんより

=材料= (4人分)

- ・キャベツ 1/2
- ・鶏もも肉 2枚

【A】

- 水 1ℓ
- 鶏がらスープの素 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 塩 小さじ1
- ごま油 少々

冬キャベツは11月〜2月が旬です！胃の粘膜を守るビタミンU (キャベジン)、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富です!!

=作り方=

- 1.キャベツと鶏肉を一口大に切る。
- 2.鍋にAを入れ煮立。キャベツと鶏肉を入れ10分くらい煮立てたら火を止めて、ごま油を回し入れる。

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☆

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！

パルシステム山梨 長野  
教えあい活動



@PALSYSTEM\_YAMANASHI

follow me

