



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47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☆

我が家のイベントメニュー

☆ちらし寿司☆

=材料= (4人分)

- ・五目ずしの素
- ・ご飯 2合
- ・サラダえび 90g
- ・スモークサーモン 35g
- ・たまご 3個
- ・白だし 大さじ1

何かの日には、ちらし寿司を作ります！
簡単に手作り感が喜ばれます。

=作り方=

1. ご飯に五目ずしの素を混ぜます。
2. たまごと白だし、水または牛乳を混ぜ、
だし巻きたまごを作り、好きな大きさ、形に
切る。



我が家はたまご焼きにすることがポイントです♪
サラダえびとスモークサーモンは冷凍なので
ストックしておくと便利です！

Let's
cook!

旬の食材

かんたん小鉢！

☆なめこと長芋の和えもの☆

甲斐の食育バイザー
N.J.さんより

=材料= (4人分)

- ・なめこ 1パック
- ・長芋 200g
- ・めんつゆ 大さじ2

=作り方=

1. なめこは2分くらい茹で、ざるに上げる
2. 長芋は皮をむき、細切りにする。
3. 器に盛りつけ、めんつゆをかける。



ねばねば食材は、消化が良くて、胃腸の粘膜を保護してくれるそうです！
疲れた時は作ってみてください♪

簡単で清潔な乾燥野菜の作り方

甲斐の食育バイザー
N.J.さんより

=材料=

- ・しその葉、バジル 適量
- ・お好みの野菜

*おすすめの場所は
車のフロントガラスの前です。
陽がよくあたり、乾燥しやすいです！

=作り方=

1. お盆またはざるにペーパータオルを敷く。
2. バジル、しその葉を1枚ずつ広げならべる。
3. 乾燥させたい野菜を好みの大きさに切る。
4. 平らに（出来れば1枚ずつ）並べる。
5. 陽の当たる場所にお盆またはざるを置いて乾燥させる。

（乾燥具合を見て、好みまで乾燥させる。）

西桂の食育バイザー
F.T.さんより



～九州物語（郷土食）～

甲斐の食育バイザー
N.R.さんより

今回は、きっと皆さん大好きだと思われる「うなぎ」の話になります。

地元の隣市である水郷・柳川には「うなぎのせいろむし」と言って、帰省時に一度は必ず食べている美味しいモノがあります。有名なのは「元祖 本吉屋」と言って、元和元年より300年続いているお店で地元近辺で知らない人は居ないくらいのお店があります。

炊かれたご飯を専用の器に盛って、タレをまぶした上に焼き上がったばかりの蒲焼きをのせて、うなぎの味との相性よく色添えにもなる錦糸卵をあしらって器ごとせいろで蒸す...。読まれて分かる様に提供されるまで時間がかかります。待っている間はお茶を飲みながらうなぎの骨せんべいをポリポリ食べて待つので☆

提供されてもめちゃくちゃ熱々です！けれど、ハフハフ熱っと言いながら食べるせいろむしは本当に美味しいです。ふっくらとして脂も適度にある美味しいうなぎと、たっぷりタレがまわったご飯...時々肝吸いでほっこりなりながら食べ進めていきます。

地元に居た時は、人が集まった時や家族の誕生日、ちょっと良い事があった日等、食べに行っていました。お店によって若干値段設定が違いますが、せいろむしの味はほぼ同じかと思われます。柳川や大川が主ですが、博多や天神周辺でも食べられる模様です。福岡へ行かれる事があれば、是非一度ご賞味下さい。



「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☆

〆切: 10/11 (金) 活動支援担当まで



お名前: _____

組合員番号: _____

実りの秋☆ 新米がおいしい季節です！

キリトリ

西桂の食育バイザー
M. M. さんより

実りの秋、新米が美味しいですね。
現在では白米が主流となっていますが、玄米のぬかを取り除き白米にしています。この
ぬかの部分にお米の9割の栄養素があるとも言われています。
ふつらと玄米を炊くことはハードルが高いですが、ぬかをふりかけにして白米にかけて
消化にもよく食べやすくなる「ぬかふりかけ」はいかがでしょうか。
他にも、砂糖も精製された白い砂糖よりもミネラルなどが残っている茶色い砂糖や、玄
麦(げんばく)の状態の全粒粉パン、お蕎麦ならば十割そばなど、様々な形で栄養素が高
い茶色いところまで食べましょう。

☆ぬかふりかけ☆

=材料=

- ぬか 50g
(玄米から出たぬかがおすすめ、もみから出たぬかには、もみが入り少しいガイガした感じがあ
ります。さらに、残存農薬はぬかに残るとも言われていますので、ぬかは特定栽培や有機栽培な
どがおすすめです。)
- 塩 12g
- だし 18g (昆布、椎茸、おかかなど。素材その物がパックされた、だしパック等を活用する
と便利です。)
- お好みで ごま 10g や青のり 2g

=作り方=

- 米ぬかをフライパンで中火から弱火で乾煎りする。焦げやすいのでこまめに混ぜ火加減を
調整

する。

- 香ばしい香りがしてきたら、塩を入れ塩の水分を飛ばす。水分が飛んだら火を止めてあら
熱を

取る。

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☆

Check!



パルシステム山梨 長野 教えあい活動



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、



@palkumi_info は
@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ひいたします!!



食育バイザー知恵袋
通信 32 号より
再掲載！

手作りアイス

=材料=(6人分)

- 絹ごし豆腐 300g
- 牛乳 150cc
- 生クリーム 200cc
- 花見糖 大さじ5
- 蜂蜜 大さじ3
- 白いりごま 適宜



☆豆腐のアイスクリーム☆

一宮の食育バイザー
O.C. さんより

=作り方=

- 豆腐はペーパータオルに包み、まな板の上に乗せて重しをし、
水切りを20分する。
- 小鍋に牛乳と花見糖を入れ弱火にかけ、花見糖が溶けたら、
火を止める。
- 豆腐と冷めた2をミキサーにかけ、豆腐がなめらかになるまで
攪拌する。蜂蜜を加えて5秒ぐらい攪拌する。
- ボウルに生クリームを入れ、3と同じくらいのかたさになるよう
に、
泡立てる。
- 3に4を少しづつ入れながら混ぜ合わせる。金属製のバット
などに流し入れ、冷凍庫で4時間から5時間冷やし固める。
途中2度取り出し空気を含ませるように混ぜる。

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 45 袋を
読んで

いつも楽しみに読んでいます。参考になります。友
達にも写真を撮って送り、すすめていますよ。
「郷土食(福岡県)」楽しく読みました。「甘い醤
油」初めて聞いたような…日本で広いですね。

春メニューですね。
参考にしたいと思います。

今回も盛りだくさんのメニューですね！
これからも楽しみにしています。またいろ
いろと教えてください。

「ごろごろきんぴら」レシピ
通りに作りました。
簡単で美味しいかったです。

