

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



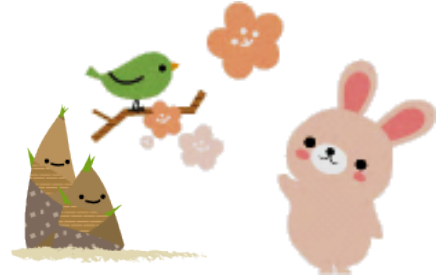
食育ミニ知識 「旬の食材で春支度」

3月は、旧暦で「弥生」月。「弥」には、いよいよという意味、「生」には生い茂るといふ意味があり、草木がいよいよ生い茂る月、となります。

昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材なのですね。

旬の野菜は水菜・うど・たけのこ・菜の花・春キャベツ・春菊など、魚介はアンコウ・はまぐり・鱈など、果物はいちごなどが旬の食材です。春からの新しい活動に向け、旬の食材を食べて体の中から準備をしましょう！

たのしい食育広場 2015年3月号



お野菜たっぷりレシピ集！

No.4 ^{サワラ} 鯖のレモン蒸し、菜の花添え

※1人当たり95gの野菜がとれます。

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

鯖	280g (4切)	酒	大さじ1
☆新玉ねぎ	200g (1個)	塩	小さじ1
☆菜ばな	160g (小1束)	レモン	3/4個
☆人参	20g (1/8本)		

(1食あたり:カロリー171kcal、塩分2.0g、約260円)

＜作り方＞

- ①菜の花は軸のかたい部分を切り落とし、分量外の塩少々を入れた熱湯でさっとゆでる。ザルに上げて水気を切り、5cmくらいの長さに切る。人参は3mm幅に切り、花型に抜いて、さっとゆでる。
- ②新玉ねぎは薄切りにする。
- ③レモン1/4個分は外の皮を薄くむきみじん切りに、1/2個分は果汁を絞る。
- ④フライパンに新玉ねぎをしき、④のをせる。酒とレモン果汁と塩をふりかけ、5～6分蒸し焼きにする。途中で①を横に入れ、1～2分蒸し焼きにする。
- ⑤お皿に盛る(鯖の上に野菜をのせ、上からみじん切りレモンを飾る)。



かんたん朝ごはんレシピ集！

No.1 ひな祭りのひし餅型ごはん

＜材料(1人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

ご飯	1杯(150g)	鯖フレーク	大さじ1(10g)
白ごま	小さじ1/2	☆ほうれん草	20g

(1食あたり:カロリー281kcal、塩分0.4g、約80円)

※ご飯は冷ご飯、冷凍ご飯(電子レンジで解凍)でかまいません。

※ほうれん草以外の青菜でもいいです。

※鯖フレークのかわりにでんぶやカニカマでもかまいません。

※鯖フレーク、ほうれん草それぞれをご飯にまぜたものを重ねてもいいです。

＜作り方＞

- ①牛乳パックをよく洗い、底をくりぬき、4cmくらいの長さに切る。
- ②ほうれん草は色よくゆでて、食べやすい長さに切る。
- ③ごはん白ごまをまぜ、お皿の上に①をひし形におき、平らにつめる。
- ④③に鯖フレーク、②のをのせ、牛乳パックをはずして出来上がり。



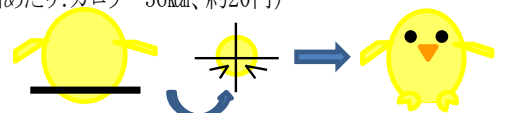
＜うずらヒヨコの作り方＞

＜材料(2個分)＞

うずら卵(水煮でも可)	2個	人参	少量
カレー粉	小さじ1/2	黒ゴマ	4粒

(2個あたり:カロリー36kcal、約20円)

- ①カレー粉を100ccの湯で溶き、ゆでたうずら卵(又は水煮)を1時間ほど浸けて、黄色い色をつける(この湯とカレー粉の分量で4～5個浸けられます)。
- ②底になる部分をうすくきり、それを四等分し、Vに切り込みを入れる。
- ③横に切り込みを入れて羽をつくる。
- ④くちばしの辺りに小さく切り込みを入れ、茹でた人参を差し込み、ゴマで目をつくる。



No.5 春野菜のポタージュスープ



※1人当たり95gの野菜がとれます。
※豆乳のかわりに牛乳にしてもいいです。

《材料(4人分)》

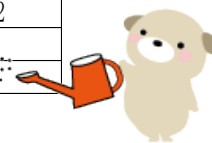
☆大阪狭山産の農作物です

☆春キャベツ	200g (1/3個)	バター	20g
☆新玉ねぎ	100g (1/2個)	水	400cc
ベーコン	30g (2枚)	固形スープの素	2個
☆ブロッコリー	80g (小4房)	豆乳	400cc
		白ワイン(あれば)	大さじ2
		塩	少々
		こしょう	少々

(1食あたり:カロリー95kcal、塩分1.4g、約140円)

《作り方》

- ①春キャベツは水洗いし、ザク切りにする。新玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- ②鍋にバターをとかし①をさっと炒め、水、固形スープの素、白ワインを入れる。やわらかく煮えたら少し冷まして、ミキサーにかける。
- ③②を鍋にもどし、豆乳を入れてかき混ぜながら、ひと煮立ちする。
- ④スープ皿に③を注ぎ、ブロッコリーを浮かす。



食育ミニ知識 「日本のハーブ、よもぎの効能」

よもぎはクク科の植物で、「ハーブの女王」と呼ばれるほど効能や栄養価が高く、漢方では生薬として「艾葉(ガイヨウ)」と呼ばれ、食べる、飲む、浸ける、香りをかぐ、もぐさにするなど、万能薬として珍重されてきました。食用とするのは若い芽で、それが採れる美味しい時期は3月から5月頃までです。

食物繊維はほうれん草の10倍近くあり、特にクロロフィルと言う成分は食物繊維の5000分の1の大きさと、小腸絨毛の奥に蓄積したダイオキシンなどの有害物質を取り除く働きがあります。また、発がん抑制因子を増加させ、がん細胞やウイルスを阻止したり、血中コレステロールを低下させる働きもあります。さらに、肌につけて、切り傷やアトピーなどの改善に昔から使用されてきました。

昔からよもぎが「お灸」のもぐさであることは有名な話です。また、最近では韓国の、「よもぎ蒸し」が日本でも話題になり、美容にも効果があると言われていています。(効果には個人差があります。体に合わない場合はおやめください。)

かんたんおやつレシピ集!

No. 3 電子レンジで作る草もち

《材料(8個分)》

上新粉	90g	よもぎ	50g(乾燥よもぎの場合は約5g)
もち粉	30g	重曹(あれば)	3g
砂糖	20g	あん(市販)	160g
水	140cc	片栗粉	適宜

(1個あたり:カロリー120kcal、塩分 微量、約60円)

※よもぎがたくさんある場合は茹でてから細かく刻んで冷凍保存できます。
※生のよもぎがない場合は、市販の乾燥よもぎ(粉末よもぎ)でもOKです。

《作り方》

- ①よもぎは、よく洗い、沸騰したたっぶりの湯の中に重曹を入れ、軽く茹でる。何度か洗ったあと、冷水にさらし軽く絞る、水気を切って、細かく刻む。(フードプロセッサーにかけてもかまいません。)
- ②あんを20gずつに分け、丸めておく。
- ③耐熱ボウルに、上新粉、もち粉、砂糖を入れ、①を加えて、分量の水を少しずつ加え、泡だて器でよく混ぜ、なめらかな状態にする。
- ④③にラップを軽くし、電子レンジ(500w)で2~3分加熱する。(白いところがなくなるまで加熱する。)
- ⑤ラップを外し、①のよもぎを入れ、よく混ぜる。
- ⑥片栗粉を平たいバットに敷き、⑤を8等分にちぎり、置く。
- ⑦⑥の1個分をとり、②を包み込む。手につくようなら、片栗粉をまぶしながら丸める。



3月イベント情報

●毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)