

おいしく 楽しく！  
感謝の気持ちで いただきます！



# たのしい食育広場 2015年7月



## 食育ミニ知識 「半夏生」

「半夏生」は、雑節(季節の移り変わりの目安となる日の総称)のひとつで、夏至から数えて11日目を示します(今年は7月2日にあたります)。昔は、田植えを半夏生までに終わらせ、半夏生には豊作を祈り感謝の気持ちで、田植え前に収穫した小麦と去年収穫したもち米と一緒についたお餅(半夏生餅)を作って食べる習慣があったそうです。地域によっては、「田に植えた苗が、タコの足のようになりしっかりと根付くように」との願いを込めて、タコを食べる習慣もあります。

## お野菜たっぷりレシピ集！

### No.7 野菜たっぷり たこのアヒージョ

☆大阪狭山産の農作物です

たこ	240g(小足4本)	オリーブオイル	120g(2/3カップ)
マッシュルーム	120g(8個)	鷹の爪	1本
パプリカ(赤)	80g(1/2個)	塩	2g(小さじ1/3)
パプリカ(黄)	80g(1/2個)	こしょう	少々
☆ピーマン	120g(4個)	乾燥パセリ	0.5g(小さじ1/4)
☆なすび	80g(1本)		
にんにく	10g(2片)		

(1食あたり:カロリー352kcal、塩分0.9g、約 300円)

※1人当たり93gの野菜がとれます。

※ブロッコリーやじゃがいも、エビ、鶏肉などお好きな具材を煮てください。

※味のしみこんだオイルに、フランスパンなどつけて食べると美味しいです。

※オリーブオイルの味付けは、乾燥パセリの代わりにドライハーブや家にある香辛料を使って頂いても結構です。

#### ＜つくり方＞

- ①にんにくはみじん切りにする。
- ②マッシュルームは石づきを切り落とし、半分に切る。
- ③たこは一口大に切り、パプリカ(赤・黄)、ピーマン、なすびは乱切りにする。
- ④耐熱皿に、①、鷹の爪、塩、こしょう、オリーブオイルを入れ、火にかける。  
にんにくの香りがしてきたら、②、③を入れる。
- ⑤具材に火が通ればできあがり。

### 「アヒージョ」って？

「アヒージョ」は、スペインのマドリッド以南地方の代表的な小皿料理(タパス)の一種です。オリーブオイルとニンニクで具材を煮込み、熱々のオイルごと「カスエラ」と呼ばれる耐熱陶器に入れて食する料理です。



## 郷土料理レシピ集！

### No.1 あかねこ餅(半夏生餅)

☆大阪狭山産の農作物です

もち米	2合(280g)	きな粉	大さじ4
小麦(小麦粉)	2合(180g)	砂糖	大さじ3
		塩	小さじ1/10

(1食あたり:カロリー 339kcal、塩分 0.1g、約 25円)

#### ＜つくり方＞

- ①もち米は、洗って1昼夜水につけ、水気をきる。
- ②小麦は20～30分水につける。小麦のないときは小麦粉を利用する。  
(小麦粉の場合、水を加え、耳たぶ位の柔らかさにこね、こぶし大に丸めて中央を少し押さえておく)
- ③蒸し器に①を入れ、その上に②を並べて蒸す。
- ④蒸しあがれば、餅つき器で③をつく。
- ⑤きな粉、砂糖、塩を合わせる。
- ⑥④を適当な大きさにちぎり、⑤をまぶす。



※小麦を使うため、お餅の色が赤みを帯びていることと、お餅の形が猫の背のように見えることから、「あかねこ」と言われます。



## 今日からできる！ 減塩テクニック

柑橘類や、お酢を上手に使いましょう！

ゆずやレモンなどの柑橘類は、香りや風味が大変よく、酢の物やドレッシングなどに使用すると、塩の量を減らすことができます。

また、焼き魚や揚げ物に果汁をかけると、醤油などが少量でもおいしくいただけます。柑橘類ならではのさわやかな、酢とはまた違った風味を楽しみつつ、減塩しましょう。



## 食育ミニ知識 「もずく」

「もずく」は、独特のぬめりと食感を持ち、数ある海藻のなかでもひとときわ美味しいといわれています。名前の由来は、「藻」に絡みついて生育することから「もづく」になったと言う説や、「藻」の屑のようにみえることから、「もくず」⇒「もずく」になったと言う説など、いろいろあります。

「もずく」は食物繊維やミネラルがたっぷり含まれており、しかもカロリーがほとんどない食品。便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、生活習慣病の予防・改善効果が期待できるともいわれています。



三倍酢や甘酢で食べられることが多いですが、スープや味噌汁、天ぷらにしても美味しいです。

(食物繊維の働きは、厚生労働省e-ヘルスネットより抜粋)

## 減塩レシピ集！

### No.3 さわやかもずく酢

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

もずく	160g	薄口しょう油	小さじ2
☆きゅうり	120g(3/2本)	砂糖	大さじ2
☆オクラ	40g(8本)	酢	大さじ5
山芋	40g	だし汁	大さじ4
しょうが	10g		

(1食あたり:カロリー 37kcal、塩分 0.6g、約 90円)

※一人当たり 53gの野菜がとれます。

※酢とだしのうま味により、塩分をひかえることができます。

※味付もずくを使ってもかまいませんが塩分が多いものもあります。

《つくり方》

- ①もずくは、さっと水洗いして、水気を切る。
- ②きゅうりは1cmの角切りに、長芋は皮をむき1cmの角切りにする。
- ③オクラは、さっとゆがいて1cmの輪切りにする。
- ④しょうがは、千切りにする。
- ⑤薄口しょう油、砂糖、酢、だし汁を合わせる。
- ⑥①②③⑤を混ぜ合わせ、上に④のしょうがの千切りをのせる。



## 7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)

●7月30日(木) 「夏休みふれあい親子クッキング教室」 10時～13時(保健センターにて)

対象:市内の小学生と保護者20組(先着順)

参加費:300円/人

申し込み:1日(水)～10日(金)

官製はがきに参加する親子の名前(ふりがな)・年齢を書いて、

〒589-0007 大阪狭山市池尻中3-21-10 藤岡鉄男 宛に郵送