

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場

2015年8月号



「カッテージチーズ」を作ってみよう！

夏休みは、親子でチーズ作りはいかがですか？おうちで簡単にできます。出来上がったカッテージチーズや乳清を使ったレシピも載せていますので、参考にしてください。

「カッテージチーズ」って何？

カッテージチーズは、見た目は白くてもろっとしており、淡泊な味で、わずかな酸味とさわやかな風味があります。水分を多く含み、他のチーズと比べ、低カロリーで塩分、脂肪分も少なめ。サラダやサンドイッチ、洋菓子に用いられます。

「乳清(ホエー)」って何？

乳清は、「ホエー」とも呼ばれ、チーズを作るときに、乳から乳脂肪分やカゼインなどを除いた水溶液のこと。ヨーグルトの上部に液体が溜まっていることがありますよね。あれも乳清です。大部分は水分ですが、乳糖やタンパク質を含んでいる高たんぱく低脂肪の栄養価の高い食品ですので、捨てずにお料理やお菓子作りに使ってみてください。

減塩レシピ集！

No.4 豚肉とゴーヤのスパイシーかき揚げ(カレー風味)



☆大阪狭山産の農作物です

豚もも肉	200g	A	しょうゆ	小さじ2
☆ゴーヤ	150g(1本)		カレー粉	小さじ1
☆にんじん	60g(3/4本)	揚げ衣用		
☆玉ねぎ	50g(1/4個)	B	卵(溶き卵)	1個
レモン	30g(1/2個)		小麦粉B	1カップ
小麦粉A	大さじ2		カレー粉	小さじ1
揚げ油	適量		水(冷水)	適量

(1個あたり:カロリー311kcal、塩分0.6g、約120円)

※カレー粉を使用することにより、塩分を控えることができます。

＜つくり方＞

- ① 豚もも肉は1cm幅に切り、Aで下味をつける。
- ② ゴーヤは縦半分に切って種を取り、5mmの半月切りにする。
にんじんは1cmの短冊切りに、玉ねぎは5mmの薄切りにする。
- ③ ボウルに①と②を合わせて、小麦粉Aをまぶす。
- ④ 揚げ衣を作る。卵(溶き卵)に水(冷水)を加えて1カップにし、別のボウルに入れる。
小麦粉Bとカレー粉をふるい入れ、少し粉っぽさが残るくらいにかき混ぜる。
- ⑤ ④を③に加えてさっくり混ぜる。
- ⑥ 揚げ油を約180℃に熱し、⑤を1/12量ずつ入れ、上下を返しながら3～4分揚げる。
- ⑦ お皿に盛ってレモンを添える。



食育ミニ知識 夏野菜「ゴーヤ」

夏野菜の一つである「ゴーヤ」は、「にがうり」とも呼ばれるウリ科の植物です。ビタミンCが豊富で、キュウリやトマトの約5倍も含まれています。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、ゴーヤチャンプルのような加熱調理にも向いています。また、ゴーヤの苦みは「モルデシン」という成分で、胃腸を刺激して食欲を増進させる働きがありますので、暑くて、食欲の落ちているこの時期、ゴーヤ料理はおすすめです。

今日からできる！減塩テクニック

しょうゆなどは、「かけて」より、「つけて」食べましょう！



上から「かける」食べ方は、下に溜まったしょうゆなどが料理に吸われてしまいます。そのため、自分で思っている以上に塩分を多く摂ることに。「つける」食べ方なら、料理がしょうゆなどを吸い過ぎることもないので、摂る量が少なくすみます。

カッテージチーズと乳清（ホエー）を作ってみよう！

（一般社団法人日本乳業協会「企業料理教室」レシピより）

- ① 牛乳(400ml)とレモン汁(大さじ2)を用意する。
- ② 牛乳とレモン汁を鍋に入れる。
- ③ 2～3回ゆっくりかき混ぜたら火にかける(中火)。
- ④ もろもろとしてきて、鍋の周りが沸騰してきたら火を止める。
- ⑤ ペーパータオルを敷いたザルに④を流し入れ、こす。



※ザルに残ったものが「カッテージチーズ」、こした黄緑色の液が乳清（ホエー）です。
①の分量でカッテージチーズが80～90g、乳清（ホエー）が250～300mlできます。

かんたんおやつレシピ集！

No.2 ホエードリンク

《材料(4人分)》

乳清(ホエー)	200ml	砂糖	小さじ4
プレーンヨーグルト	130mg	氷	適量
100%オレンジジュース	130ml		

(1枚あたり:カロリー73kcal、塩分0.2g、約35円)

(一般社団法人日本乳業協会「企業料理教室」レシピより)

《作り方》

- ① 乳清(ホエー)を作る。
(「カッテージチーズと乳清(ホエー)を作ってみよう!」を参照)
- ② ボウルにプレーンヨーグルトを入れ、泡だて器でなめらかにする。
- ③ ②に冷ました①、100%オレンジジュース、砂糖を入れ混ぜる。
- ④ 氷を入れたコップに③をそそぐ。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.8 カッテージチーズ入り海藻サラダ

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

海藻(乾燥)	10g	ドレッシング	
ブロッコリー	160g(1株)	サラダ油	小さじ2
赤パプリカ	60g(1個)	しょうゆ	小さじ4
☆玉ねぎ	80g(2/5個)	酢	小さじ4
カッテージチーズ	50g	レモン汁	小さじ1
		はちみつ	小さじ1

(1食あたり:カロリー96kcal、塩分1.1g、約160円)

※1人当たり約75gの野菜が摂れます。

(大阪狭山市食生活推進協議会レシピより)

《作り方》

- ① 海藻(乾燥)は水に戻して、さっと湯をかけて冷ましておく。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹で、冷ましておく。
赤パプリカも薄切りにして軽く茹で、冷ましておく。
玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、軽くもみ洗いし、水気を切る。
- ③ カッテージチーズを作る。
(「カッテージチーズと乳清(ホエー)を作ってみよう!」を参照)
- ④ ①②を器に盛り、その上に③を載せ、食べる直前にAを混ぜ合わせて作ったドレッシングをかける。



8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)
- 平成27年8月22日(土) 10:00～16:00 **SAYAKA KIDS FESTA! 2015**(SAYAKAホール)
『たのしい食育広場!』他、楽しい企画が盛りだくさん!!!