

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9月号



野菜たっぷりレシピ集！

食育ミニ知識 「重陽(ちょうよう)の節句」

昔、中国では奇数を「陽数(縁起の良い数字)」と考えていました。中でも、一番大きな奇数「9」が重なる9月9日を「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事が行われてきました。

この風習は、平安時代の初めに日本に伝わり、「菊の節句」とも呼ばれています。「菊酒」を飲む、湯船に菊を浮かべた「菊湯」に入る、菊を詰めた「菊枕」で眠り邪気を払う、などの習わしがあります。「菊合わせ(菊の優劣を競う)」も生まれ、今でも大宰府天満宮の秋思祭など、各地で菊を愛でる祭りや菊人形展などの行事が催されています。

収穫時期にもあたるため、「秋なす」や「栗」でお祝いをします。「おくんち(9月9日)になすを食べると中風(脳卒中)にならない」と言われています。

No.9 みんな大好き！ 豚なすピーマンの味噌炒め

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

豚バラ肉薄切り	200g	サラダ油	大さじ2
☆なす	240g(3本)	味噌	大さじ2
☆ピーマン	80g(2個)	砂糖	大さじ1
パプリカ	90g(1個半)	A・しょう油	大さじ1
にんにく	3g(1片)	みりん	大さじ1
しょうが	15g(1かけ)	酒	大さじ1
長ねぎ	30g(1/3本)	水	100cc

(1食あたり:カロリー 320kcal、塩分1.8g、約160円)



《つくり方》

- ① なすは大きめの乱切りにし、水にさらす。ピーマン、パプリカは乱切りに、豚バラ肉は4cm幅に切る。にんにくとしょうがは薄切り、長ねぎは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、長ねぎを入れて火にかけ、豚バラ肉を加えて炒める。
- ③ なすを加え、なすに油が回ったら、Aの調味料と水100ccを加え、ふたをして強火で煮立てる。
- ④ 煮詰まってきたらピーマン、パプリカを加え、汁気がなくなるまで炒める。 ※1人当たり約115gの野菜がとれます。

No.10 冬瓜と卵のあっさりスープ



※1人当たり約120gの野菜がとれます。

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆冬瓜	400g(1/10個)	水	600cc
☆にんじん	20g(1/4本)	鶏がらスープの素	小さじ2
しいたけ	40g(4枚)	しょう油	小さじ1/2
ニラ	20g(1/4束)		
卵	50g(1個)		

(1食あたり:カロリー43kcal、塩分 0.2g、約60円)

《つくり方》

- ① 冬瓜は半量に切り皮をむき、1つはすりおろし、もう半量は2cm角に切る。
- ② しいたけは石づきを除く。にんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ ニラは3cm幅に切る。
- ④ 鍋に水を沸かし、切った冬瓜、鶏がらスープの素、②を入れる。冬瓜が柔らかくなったなら、おろした冬瓜を全部入れる。
- ⑤ しょう油、ニラを入れる。
- ⑥ 溶き卵を回し入れ、さっとかき混ぜて火をとめる。



簡単朝ごはんレシピ集！

No.4 ぎょうざの皮でクリスピーピザ

《材料(3人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

ぎょうざの皮(大判 9枚)		パセリのみじん切り 適量	
A	B	C	
トマトケチャップ 小さじ1	マヨネーズ 小さじ1	マヨネーズ 小さじ1/2	
☆玉ねぎ 30g(1/6個)	☆玉ねぎ 30g(1/6個)	トマトケチャップ 小さじ1/2	
しらす干し 15g	ツナ(缶) 15g	☆玉ねぎ 30g(1/6個)	
パプリカ(赤) 15g(1/4個)	スイートコーン(缶) 15g	ゆで卵 35g(2/3個)	
ピザ用チーズ 15g	ピザ用チーズ 15g	パプリカ(赤) 15g(1/4個)	
		ピザ用チーズ 15g	

(1食あたり:カロリー175kcal、塩分 0.8g、約100円)



(大阪狭山市食生活推進協議会 「楽しい夏休み 親と子のクッキング」レシピより)

《作り方》

- ① 玉ねぎは薄切り、パプリカは8mm角くらいに切り、ラップして電子レンジで約1分加熱する。
- ② ゆで卵を作り、スライスする。ツナは油をきり、スイートコーンは汁を切っておく。
- ③ ぎょうざの皮を並べ、A:ケチャップを塗り、玉ねぎ、しらす干し、チーズをのせ、パプリカを散らす。
B:マヨネーズを塗り、玉ねぎ、ツナ、チーズをのせ、コーンを散らす。
C:マヨネーズとケチャップを混ぜたものを塗り、玉ねぎ、ゆで卵、チーズをのせ、パプリカを散らす。
- ④ 好みにパセリのみじん切りをちらす。
- ⑤ フライパンに④をのせ、弱めの中火でふたをして約5分こんがり焼く。(焦げないように途中で火加減を)

今日からできる！減塩テクニック

栄養成分表示の食塩量を参考にしましょう！

外食やインスタント食品・加工食品には、手料理よりも多くの塩分が含まれている場合があります。栄養成分表示の食塩量をチェックする習慣をつけて、うっかり塩分を取りすぎないように心がけましょう。

7月・8月イベント報告

- 7月30日(木) 「夏休みヘルスメイトの親子クッキング」を保健センターで開催し、11組(25名)の親子が参加されました。「自分で食べるものを自分でつくろう！」をテーマに、親子で仲良く調理と食事を楽しみました。食育のDVD鑑賞や、大阪狭山市の特産品の『大野ぶどう』のお話も聞き、たくさん勉強もしました。(主催:大阪狭山市食生活改善推進協議会)

小松菜と鮭の混ぜご飯、鶏肉のトマトクリーム煮ぎょうざの皮でクリスピーピザ、緑茶のレモンゼリー



参加したお子さんの感想

- ・自分でごはんを作って楽しかったです
- ・同じチームの子と友達になれてうれしかったです

- 8月22日(土) SAYAKAホールで開催されたSAYAKAキッズフェスタ！2015に、『たのしい食育ひろば！』コーナーを出展しました。人形劇「けんちゃんといよいよ戦隊食育レンジャー」、食育クイズ、食事バランスガイドについてのお話など、大盛況でした！



9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～売切次第終了)