

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10月



「ハロウィン」って何？



10月31日、近年、日本でも「ハロウィン」のお祭りが行われるようになりました。

「ハロウィン」には、もともと古代ケルト人のお祭りで秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出すという宗教的な意味合いがありました。

外国では、街中に仮装した人々が現れ、お店でお菓子を配っていたりと大変賑やかです。家では、オレンジ色のかぼちゃをくりぬいたジャック・オー・ランタンの灯りとともしたり、魔女やお化けなどに仮装した子ども達が、ご近所を一軒ずつ『Trick or treat！（お菓子をくれないと悪戯するぞ！）』と言いながら、訪ね回るといふ風習もあります。

かんたんおやつレシピ集！



No.3 わ〜い、ハロウィン！かぼちゃプリン

＜材料(カップ6個分)＞

＜カラメルソース＞	かぼちゃ	1/2個(300g)	
砂糖A	75g	砂糖B	40g
水	大さじ4	卵	2個
熱湯	大さじ4	牛乳	200cc

(1個あたり:カロリー167kcal、塩分0.1g、約60円)



＜作り方＞

- ① カラメルソースを作る。
小鍋に砂糖Aと水を入れて強火で熱す。色が変わってきたら火を弱め、カラメル色になったら、熱湯を加えてのばす。
型に均等に入れる。
- ② かぼちゃは皮を取り、小さく切って、ラップをしてレンジで温め、軟らかくする。
- ③ オーブン170℃予熱設定する。
- ④ ミキサーに②と砂糖B、卵、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ザルでこして、①の型に流す。
- ⑥ 天板に型をのせ、お湯を天板の高さの半分までそそぐ。オーブンで30分焼く。冷めたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。



今日からできる！減塩テクニック 『せっかくの薄味もたくさん食べれば意味がない』

煮物や漬物など、塩分を意識して薄味にしたり、減塩しょうゆや減塩みそなど減塩のものを選んだとしても、たくさん食べてしまうと結果的に塩分の量は多くなります。使い過ぎ、食べ過ぎには注意しましょう。



かんたん朝ごはんレシピ集！

No.5 ツナ＆卵のおにぎらず

朝食だけでなく、お昼ご飯にもピッタリ!!



＜材料(1人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

卵	1個	油	適量
ツナ	40g	しょうゆ	小さじ1/3
ごはん	150g		
焼き海苔	大1枚		
☆レタス	小2枚(30g)		

(1食あたり:カロリー470kcal、塩分0.8g、約270円)

＜作り方＞

- ① 油をひき、卵を炒る。油を軽く切ったツナと合わせる。
- ② ごはんにしょうゆを加えてよく混ぜる。
- ③ ラップを広げ、焼き海苔を置く。②の半量をのせ、レタス1枚と①をのせる。
- ④ ③の上に残りのご飯をのせ、焼き海苔で包み、ラップの上から軽く抑える。
- ⑤ 半分に切ってお皿に盛り、残りのレタスを添える。

※ご飯の中身はサケフレーク、ハム、きゅうり、きんぴらごぼうなど好きな具材をはさんでください。



日本人の主食と言えば、やはり「米」です。少なくとも3000年以上前、縄文時代の終わり頃からお米を作って生活してきました。「米」という字は、「八」「十」「八」に分けられ、お米の作り方には「八十八」もの手間がかかるという大変さが表現されているとも言われています。

今年も新米の季節がやってきました。新米は、水分が多く、軟らかいため、炊き上がりがふっくらとしていて、一粒一粒がとても艶やかです。お米の長い歴史を感じながら、生産者の方々に感謝して今年も美味しい新米を味わって食べましょう。

食物繊維たっぷりレシピ集！

No.5 白菜ときのこと大葉のナムル

「秋」と言えば・・・きのこ！

これから旬を迎え、美味しさが増すきのこは、低カロリーで食物繊維が豊富なので、お通じがよくなったり、カルシウムの吸収をよくすると言われています。

香りや旨味、食感が豊富なので、和洋中どの料理にも合います。きのこは、水につけると風味が落ちてしまうため、汚れはふきんで拭くか手早く水洗いして、水気をよく切るようにしてください。また、火を通し過ぎると身がやせてしまうため、短時間の加熱が歯触りと旨味を楽しむコツです。

しいたけ、しめじ、ひらたけ、まいたけ、まつたけ・・・たくさんの種類が出てくるこれからの時期にどんどん食事に取り入れましょう。

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

☆白菜	125g(1/8個)	しょうが	3g(微量)
☆にんじん	40g(1/2本)	にんにく	1.5g(1/2かけ)
しめじ	40g(1/2袋)	ポン酢	大さじ1
えのき	40g(1/2束)	ごま油	大さじ1
☆大葉	4g(4枚)	ごま	小さじ1

(1食あたり:カロリー52kcal、塩分0.4g、約70円)

※しょうがは、親指大が約15gです。

＜作り方＞ ※1人当たり43gの野菜がとれます。

- ① 白菜はそぎ切りにしてさつと茹で、水気を切るように少し絞る。
- ② にんじんは短冊切りにしてさつと茹でる。
- ③ しめじ、えのきは石づきを取り、さつと茹でる。
- ④ しょうが、にんにくはすりおろす。
- ⑤ ①②③とポン酢、ごま油と④をよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に切った大葉とごまを上から散らす。



10月イベント情報

●毎週日曜日(10月11日は秋祭りのためお休み)

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)