

おいしく 楽しく！  
感謝の気持ちで いただきまーす！



「端午の節句」

5月5日は「端午の節句」。男の子の健やかな成長を祝う日です。また、この日は「こどもの日」でもあります。こどもの人格・幸福を大切にするとともに、最近では男の子のみならず、男女のお祝いの日になりました。

こどもの日には鯉のぼりや五月人形を飾ります。五月人形を飾る習わしは、鎧や兜は武士の命を守る大切な道具であることから、様々な災いからこどもを守ってくれる、人形が人の厄を受けてくれると言う身代わり信仰の一つからきています。そして、こども達にたくましく成長してくれるよう願いが込められています。

たのしい食育広場  
2016年5月号



カルシウムたっぷりレシピ集



No.4 こどもの日の「かぶと春巻き」

材料(4人分:24個) 大阪狭山産の農作物です

春巻きの皮	6枚	植物油	小さじ2
豚ひき肉	70g	砂糖	小さじ1
キャベツ	50g(1枚)	しょう油	小さじ1
にんじん	40g(1/3本)	酒	小さじ1
にら	40g(1/2束)	みりん	小さじ1
春雨	20g	ゴマ油	小さじ1
干し椎茸	4g(2枚)	オイスターソース	小さじ1/2
桜エビ	8g	片栗粉	小さじ1
しょうが	7g(1/2かけ)	水	50cc

(1食あたり:カロリー166kcal、塩分0.4g、約100円)

具材はお好みの野菜を入れてもかまいません。

具材をチョコレートやチーズに変えるとおやつにもなります。

1人当たり 61mgのカルシウムがとれます。

つくり方

春雨、干し椎茸は水で戻す。春雨は食べやすい長さに切る。

干し椎茸は石づきをとる。

キャベツ、にんじん、干し椎茸は千切りに、にらは5mm幅に切る。

しょうがはみじん切りにする。

フライパンに油をひき、しょうがのみじん切りを入れて炒める。

香りが出たら豚ひき肉を加える。

に のキャベツ、にんじんを加える。

にら、干し椎茸、桜エビを加え、春雨とAの調味料を入れ水分を飛ばすように炒める。

にBの水溶き片栗粉でとろみをつけて、具を冷ます。

春巻きの皮を4等分して下の「かぶとの折り方」でかぶとを折る。

のかぶとに冷めた を入れ、入口を分量外の水溶き小麦粉でのり付けしてしっかりとめる。

フライパンに油を多めに入れ、揚げ焼きにする。

皮に焼き色が付き、パリパリの状態になったら出来上がり。

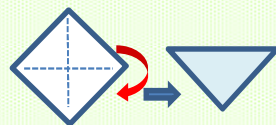


かぶとの折り方

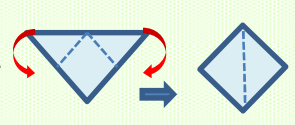
角同士を合わせるように折り、折りすじをつける。



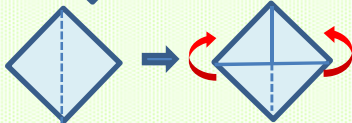
下半分に折る。



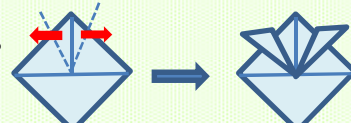
上の両端を下側の角に合わせるように折る。



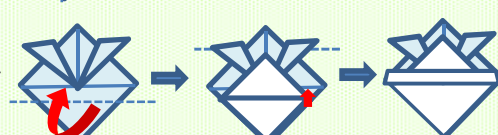
下の角を上側の角に合わせるように折る。



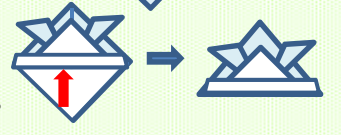
点線でななめに折る。



点線で1枚を上折り、さらに折りたたむ。



下の三角を袋の中に入れるように折り込み完成。



5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)

## 栄養たっぷり旬野菜！「クレソン」

肉料理などの『付け合せ』のイメージが強いクレソン。独特な香りと辛みが特徴のため、残す人も多いとか…。実は、カロテンはもちろん、カルシウムやカリウム、鉄、ビタミンなどミネラルも多く含まれ、脇役にしておくのもったいない栄養満点の野菜なのです。

サラダや付け合せはもちろん、炒め物、和え物、スープ、天ぷらなど様々な調理方法でおいしくいただけます。火を通すと独特の風味が和らぐのでお子様でも食べやすくなりますよ。



## 野菜たっぷりレシピ集！



### No.16 春らんまん、アクアパッツァ

材料(4人分) 大阪狭山産の農作物です

白身魚	3切れ(300g)	A	オリーブオイル	大1
あさり	300g		白ワイン	大6
ミニトマト	24個(120g)		水	1カップ
玉ねぎ	小1個(130g)		塩	小さじ1/2
クレソン	1束(30g)		こしょう	少々
にんにく	2かけ			

(1食あたり:カロリー196kcal、塩分2.5g、約300円)  
今回は旬のお魚、鯛を使用しました。

#### 作り方

白身魚に塩をふって5分ほどおく。アサリは砂出しする。

にんにくはみじん切りに、ミニトマトは半分に、玉ねぎは薄切りにする。

クレソンは根元を切り、水に浸しておく。茎は3cm幅に切り、葉は手でちぎっておく。

フライパンにオリーブオイルを熱し、ペーパータオルでしっかり水気をふき取った魚を皮目から中火で焼き、裏返して両面焼く。

焼けたらニンニクを加え、香りが出たらミニトマト、玉ねぎ、クレソンの茎、アサリを入れる。Aを加え、弱火で5分蒸し焼きに。

最後にクレソンの葉を加える。



#### 『アクアパッツァ』

イタリア料理の一つで、魚や貝をトマトやオリーブオイル、白ワインと一緒に煮込んだものです。白身魚はスズキやタイ、カサゴやメバルなどがよく使われます。魚介の豊かな風味で、塩分少なめでも美味です！

## かんたん朝食レシピ集！

### No.9 そら豆のポタージュ

材料(4人分) 大阪狭山産の農作物です

そら豆	20本	コンソメ	小さじ4
じゃがいも	200g(2個)	塩	少々
牛乳	800cc	コショウ	少々

(1食あたり:カロリー260kcal、塩分1.3g、約160円)  
お好みのパンを添えると、朝食にピッタリです。

ハンドミキサーの代わりにミキサーに入れて混ぜ合わせてもOKです。  
カルシウムが239mgとれます。

#### 作り方

じゃがいもは皮を剥き、串切りにして、箸が通るくらいまで湯がく。

そら豆はさやごとグリルで焼き、さやを剥いて豆を取り出す。

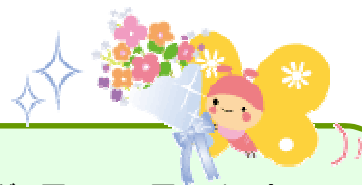
飾り用のそら豆(8粒)を別にしておく。

じゃがいもとそら豆、牛乳、コンソメを加えて加熱する。

が沸騰したら塩・コショウで味を調える。

をハンドミキサーでつぶす。

を器に盛り、飾り用そら豆を2粒散らす。



#### 旬のお野菜『そら豆』

「そら豆」は6大食用豆の一つです。6大食用豆とは、大豆・落花生・えんどう豆・インゲン豆・ひよこ豆、そして「そら豆」です。4千年以上前から食用として栽培され、日本には奈良時代に伝えられたそうです。名前の由来は実が空に向けて実るからとか。

旬は新緑の季節、4～6月で、植物性タンパク質、ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、マグネシウムなどビタミンやミネラルもたくさん含んでいる栄養満点な食材です。塩ゆでしたそら豆はおやつやおつまみにもピッタリ。ゆでるだけでなく、焼く、揚げる、煮るなど様々な料理に使えます。美味しいそら豆を食べて、旬を感じてください！