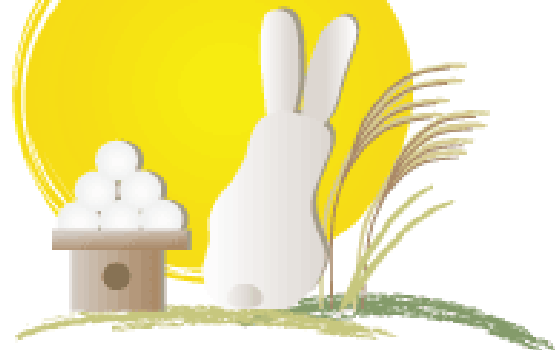


おいしく 楽しく！  
感謝の気持ちで いただきまーす！



## たのしい食育広場 2016年9月号



### 「水に感謝！」

蛇口をひねればいつでも出てくる「水」。成人の体の約60%を占め、生活に決して欠かすことのできない大切な「水」。しかし、日ごろのくらい水を意識し、感謝して過ごしているでしょうか？

日本では上下水道やダムなどが整備され、毎日不便なく水を使用できるよう整えられてはいますが、降水量の少ない時期は節水が呼び掛けられることも。そう、水は本来「雨」と言う自然の恵みに頼っている、とても不安定で、限りある資源なのです。

大阪狭山市食育推進計画の目標の1つにも、「水に感謝する」という項目があります。いま一度、私たち一人ひとりが水の大切さを意識し、普段の生活の中で無理のない節水を心がけ、水を育む環境を守っていききたいものですね。改めて、水に感謝しましょう。

## お野菜たっぷりレシピ集！

### No.20 アレンジベトナム料理 お月見スープフォーガー

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

鶏もも肉	60g	酒	小さじ1/2
もやし	1/4袋(40g)	塩	少々
☆にんじん	1/2本(40g)	こしょう	少々
☆チンゲンサイ	3枚(60g)	コンソメ	小さじ3
☆玉ねぎ	1/2個(60g)	レモン汁	小さじ1/4
たけのこ	1/6本(60g)	水	140cc
☆青ネギ	1/4本(20g)	サラダ油	小さじ1/4
フォー(米粉の麺)	30g		
卵	2個		

(1食あたり: カロリー107kcal、塩分1.1g、約150円)

※ 1人当たり 約70gの野菜がとれます。

※ 今回は、汁物としてのミニサイズです。卵をのせてお月見風にしてみました。

#### ＜作り方＞

- ① 鶏もも肉は一口サイズに切り、にんじん・たけのこは千切り、チンゲンサイは2cm幅に、玉ねぎは薄切り、青ネギは2mmの小口切りにする。  
もやしはさっと洗う。ゆで卵を2個作っておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒め、酒・塩・こしょうで下味をつける。
- ③ ②に水、コンソメを加え、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、チンゲンサイ、もやしの順番に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にフォーを入れる。
- ⑤ ④に青ネギ、レモン汁を加え、再び沸騰させ、仕上げる。
- ⑥ ⑤の上に半分に切ったゆで卵を飾る。

#### フォーガー

(フォー：米粉の麺、ガー：鶏肉)

米粉で作った、きしめんのような平べったい形状をした麺「フォー」に、さっぱり味の鶏肉で作った透明なスープを合わせたベトナムの料理です。

米が年に3回も収穫されるベトナムでは、フォーだけでなく生春巻き、バインセオ、マカロニなど、米粉を使った料理がたくさんあります！



### チンゲンサイ(青梗菜)

チンゲンサイは日本でもおなじみの中国野菜で、カブや白菜と同じ、アブラナ科の緑黄色野菜です。

地中海沿岸からパキスタンあたりが原産と言われ、中国に伝わって栽培が広がり、日本に渡ってきたのは、日中国交回復の1972年頃。気温の変化に強くハウス栽培に適しているため一年中市場に出回っていますが、旬は秋頃です。

主な栄養素は、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンKやカルシウムや鉄分などです。活性酸素の働きを抑制し、免疫力を高めるため、風邪予防や美容にも効果が期待されます。

クセもアクも少ないので、下準備もいらず調理しやすい食材です。

脂溶性のβ-カロテンを多く含んでいるので油を使った調理法で吸収率がアップしますよ。



# 減塩レシピ集！

## No.9 揚げない酢鶏

### 《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

鶏もも肉	280g	トマトケチャップ	大さじ2
☆玉ねぎ	1/4個(50g)	しょう油	大さじ1
☆にんじん	1/2本(40g)	酢	大さじ1
☆ピーマン	1個半(60g)	A-かたくり粉	大さじ1
しいたけ	30g	砂糖	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1	こしょう	少々
かたくり粉	大さじ1	水	100cc

(1食あたり：カロリー 186 kcal、塩分1.0g、約150円)  
大阪狭山市食生活改善推進協議会「夏休み親子クッキング」レシピより

### 《つくり方》

① 鶏もも肉は一口サイズに切り、かたくり粉をまぶす。

玉ねぎはくし切りに、にんじんは3mmのいちよう切りにする。

ピーマンは一口サイズの乱切りに、

しいたけは軸を切り落として4等分する。

② Aの調味料を合わせる。

③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉をこんがり焼き、  
いったん取り出す。



④ フライパンに玉ねぎを入れ、透き通るまで炒めたら、  
にんじん、ピーマン、しいたけを加えてさっと炒める。

⑤ ④に②をよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮立てる。

③で取り出した鶏もも肉を戻して入れ、ひと煮立ちさせる。

※ 1人あたり 約37.5g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。



# かんたん朝ごはんレシピ集！

## No.14 塩昆布と枝豆のおにぎり

### 《材料(1人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆枝豆	20粒(約6さや分)
ご飯	150g(お茶わん1杯)
塩昆布	5g
白炒りごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

(1食あたり：カロリー310kcal、塩分0.9g、約50円)

※ 枝豆の食感と甘味がとてもおいしいです。

### 《つくり方》

① 枝豆に塩(分量外)をふりかけ、ざっくり揉む。その間にお湯を沸かす。  
沸騰したお湯に塩(分量外)を加え、枝豆を入れ、約2分茹でる。  
ざるにあけ、そのまま冷やす。

② ①の枝豆をさやから出す。

③ ボウルに、ご飯、②の枝豆、塩昆布、白炒りごま、ごま油を入れてよく混ぜ  
適当な大きさににぎる。



## 8月イベント報告

8月20日(土)

SAYAKAキッズフェスタ2016をSAYAKAホール全館で開催しました。  
保健センターは、さやま地域活動栄養士会、食生活改善推進協議会の  
協力により「たのしい食育広場！」を実施しました。  
クイズなどを通して、野菜に親しんだり、野菜摂取の大切さを  
知っていただきました。たくさんのご来場、ありがとうございました。



## 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～売り切れ次第終了)

