

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10月号



### 10月10日は「目の愛護デー」

10・10を横に倒すと目と眉の形に似ていませんか？10月10日は目の愛護デーです。近年、私たちは生活の中で、スマートフォン（携帯電話）、パソコン、テレビやゲームなど目を酷使しがちです。疲れた目をそのままにしておくと、視力低下やドライアイなどの目の病気や肩こり、頭痛などの症状につながることもあります。長時間パソコンやスマートフォンを使うときはこまめに休憩を入れたり、遠くを見たりして目を休めるようにしましょう。

今月は、「目に良い」とされる果物、ブルーベリーを使ったおやつを載せています。

＜目に良いとされる栄養素と代表的な食材＞

アントシアニン：ブルーベリー、干しぶどう、赤しそ、ナスなど

ビタミンA：レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤなど

タウリン：イカ、タコ、貝類（牡蠣など）、魚介類など

## かんたんおやつレシピ集！

イチゴなどの他の果物  
を使っても作れます。

### No.9 アントシアニンたっぷり目に優しい！ブルーベリームース

#### ＜材料(4人分)＞

冷凍ブルーベリー	約30粒(30g)(内8粒は飾り用)
ヨーグルト(無糖プレーン)	150g
ゼラチン	5g
生クリーム	40ml
レモン果汁	小さじ1
砂糖	大さじ1+1/2
水(お湯)	大さじ4

(1食あたり:カロリー83kcal、塩分0.1g、約50円)

#### ＜つくり方＞

- ① お湯を沸かす。ポウルにゼラチンと砂糖を入れて、お湯(大さじ4)を加えて溶かす。
- ② 別のポウルに、飾り用の8粒を残して冷凍ブルーベリーを入れ、手袋をして手で潰す。(手にブルーベリーの色がつくのを防ぐため)
- ③ ①にヨーグルトを入れてよく混ぜ、さらに②を加えて軽く混ぜる。
- ④ ③にレモン果汁、生クリームを加える。
- ⑤ ④を4つのカップに分けて、冷蔵庫で2時間程度冷やす。
- ⑥ ⑤が固まったら、飾り用のブルーベリーを2粒ずつ飾ってできあがり。



#### ブルーベリー



ブルーベリーの原産国はアメリカで、日本には第二次世界大戦後に伝わりました。ポリフェノールの一種、アントシアニンを多く含みます。アントシアニンには、視覚機能の改善や目の疲労の緩和、また、抗酸化力があり、老化防止にも最適です。その他、ビタミンEや食物繊維、ミネラルなど多くの栄養素を含んでいるブルーベリーは、小さな1粒に色々な栄養がギュッとつままった果物です。ソースやジャムにしてもいいですね。

#### ミニ知識 ～「神無月」って何？～

神無月(かんなづき)は、旧暦で10月のこと。

神無月の語源は、神を祭る月であることから、「無」は「の」を意味する格助詞「な」であり、「神の月」とする説が有力です。俗説として、10月には全国の八百万(やおよろず)の神様が、一部の留守神様を残して出雲大社へ会議に出かけてしまい、神様がいなくなるので「神無月」(一方で、出雲の国には神様がたくさんいらっしゃるので「神在月」とする説もあります。

「神無月」も「神在月」も、神々が集う大切な月という意味。年に一度、出雲大社に集まった神様たちは、人の運命や縁、来年の天候、農作物や酒の出来などを話し合うそうですよ。

旧暦の月の名には、いろいろな語源があります。調べてみても面白いですね。

# 減塩レシピ集！

## No.10 栄養たっぷりイワシのトマトロール焼

☆大阪狭山産の農作物です

イワシ	12尾(720g)	パン粉	大さじ2
梅肉	12g	オリーブ油	大さじ1+2/3
大葉	12枚	☆レモン	1/2個(30g)
ミニトマト	12個	フリルレタス	8枚

(1食あたり:カロリー259kcal、塩分0.5g、約160円)

- ※ フライパンの代わりに、オーブンやトースターで焼いてもいいです。
- ※ 梅肉と大葉の代わりに塩とカレー粉でカレー風味にしても美味しいです。

### ＜つくり方＞

- ① イワシは内臓と骨を取り除き、両面に開いて、少し塩(分量外)を振りかけ冷蔵庫で15分ほど冷やす。浮いてきた水分をペーパータオルでしっかり拭き取る。
- ② イワシに梅肉を塗り、大葉と半分に切ったミニトマトを重ねて巻き、つまようじに刺す。
- ③ ②にパン粉をふり、オリーブ油をかける。
- ④ フライパンにアルミホイルをひき、その上にオリーブ油を少し垂らし、③をのせて3分くらい焼いたあと、裏返して1分くらい焼く。
- ⑤ つまようじを抜いて盛り付け、フリルレタスとくし形に切ったレモンを添える。

### イワシ(鰯)



イワシは、脂がのる秋が特に美味しく、安く手に入ります。日本では、「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチイワシ」などが獲れます。

イワシには脳を活性化させるDHA、血液をサラサラにするEPAが多く含まれており、生活習慣病予防にも最適な魚です。

イワシは魚へんに弱いと書くように鮮度の落ちるのが早いので、下処理はしっかりしましょう。栄養たっぷり、美味しいイワシをぜひ今夜の食卓へ。



# お野菜たっぷりレシピ集！

## No.21 さくさく塩バター焼き(にんじん&じゃがいも)

☆大阪狭山産の農作物です

☆にんじん	2本(200g)	片栗粉	大さじ4
☆じゃがいも	2個(200g)	水	大さじ4
☆サラダ菜	4枚(16g)	塩	小さじ1/2
ミニトマト	8個(40g)	バター	小さじ1
		サラダ油	小さじ1

(1食あたり:カロリー103kcal、塩分0.8g、約90円)

※1人当たり約114gの野菜が摂れます。

- ① にんじんはピーラーで薄くスライスしてから千切りにする。じゃがいもはピーラーで薄くスライスし、しばらく水につけておく。
- ② じゃがいもの水気を切り、ペーパータオルで水分を拭き取る。
- ③ ボウルを2つ用意する。1つににんじん、もう1つにじゃがいもを入れ、それぞれに材料の半量ずつの片栗粉、水、塩を加え、具材と絡むように混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油とバターを材料の半量ずつ熱し、③のにんじんを薄く伸ばして8枚作り、しっかり焼く。残りのサラダ油とバターを加え、③のじゃがいもを薄く伸ばして8枚作り、しっかり焼く。
- ⑤ お皿にサラダ菜、ミニトマトをのせ、④を彩りよく盛りできあがり。

### にんじん



にんじんは一年中見かける野菜なので旬を感じにくいのですが、一般的には秋～冬と言われていきます。

にんじんには、ビタミン、ミネラルがたくさん含まれており、特にカロテンが豊富です。「カロテン」の語源は、にんじんの英名「carrot」なんですよ。カロテンはがんやドライアイ、風邪など色々な予防効果があります。脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理することで吸収力もアップします。皮にも多くのカロテンが含まれているので、できれば皮ごと頂きましょう。

## 10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)