

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



『和食-wasyoku-』

日本には、豊かな自然と、山海の恵みの多様な食材、米飯を中心とした栄養バランスに優れた「和食」文化があります。

「和食」は、単に空腹を満たすだけでなく、自然美の表現であったり、年中行事や儀礼などとの密接な結びつきといった様々な側面を持っているのが特徴です。

11月24日は「いい日本食の日」。ごろ合わせから「和食の日」と制定されています。一人ひとりが「和食」文化についての認識を深め、そのすばらしさを改めて感じ、大切にすることを待ちましよう。

主食のごはん、旬の食材を使った主菜、野菜を中心とした副菜、味噌汁などの汁物を バランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」と言います。「和食」はこの「日本型食生活」の基本となっています。「和食」の良さを見直し、毎日のお食事に取り入れてみませんか。

たのしい食育広場 2016年11月



食物繊維たっぷりレシピ集！

No.5 れんこんバーグ

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

れんこん	300g	(あん)	
鶏ひき肉	300g	だし汁	1カップ
☆しいたけ	4枚(60g)	酒	小さじ5
☆にんじん	1/2本(40g)	しょう油	小さじ4
☆玉ねぎ	1個(200g)	みりん	小さじ4
☆しょうが	1かけ(10g)	砂糖	大さじ1/2
サラダ油A	小さじ1/2	かたくり粉	大さじ1/2
サラダ油B	大さじ1		
パン粉	1/3カップ		
卵	1/2個	☆大根	7cm(200g)
かたくり粉	大さじ2	☆しょうが	25g
しょう油	大さじ1		
砂糖	大さじ1	☆いんげん	8本
塩	小さじ1	ミニトマト	8個

(1食あたり:カロリー-336kcal、塩分2.8g、約180円)



※ 1人当たり 約230gの野菜が摂れます。

※ 1人当たり 約4.5gの食物繊維が摂れます。

※ 鶏ひき肉を混ぜる時、粘りが出るまでしっかりと混ぜてください。

＜つくり方＞

- ① れんこんは皮をむき、半分をみじん切りに、残り半分をすりおろす。
- ② しいたけ、にんじん、玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油Aを熱し、②のみじん切りの玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。

- ④ ボウルに鶏ひき肉、A、①のすりおろしたれんこんを入れてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油Bを熱し、両面こんがり焼きあげる。焼きあがる頃にいんげんを入れてさっと火を通す。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り、大根、しょうがはすりおろし、いんげん、ミニトマトと一緒に添える。あんの調味料を合わせて鍋でひと煮立ちさせ、⑤の上にかける。

油祝いの日(11月15日)

11月15日は「油祝いの日」と言って、油気のあるものを食べる習慣があります。おもちと植物油を使った料理を神様に供えて、油の収穫を祝う風習で秋の収穫が終わり、冬支度をはじめる11～12月にかけて油ものを食べます。

「油祝い」は全国各地で行われ、この日にごま油の値段を定めたり、油を唇などに塗って油の効能を説く習わしのあるところもあります。

「油祝い」の際に作られる料理は、けんちん汁や天ぷら、きんぴらごぼうなどでした。昔は食用油が貴重なものだったので、油を使った料理は特別なごちそうでした。

今回は「油祝い」の代表的な料理、「けんちん汁」をご紹介します。旬の野菜たっぷりのけんちん汁はビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり入っています。油に感謝し、昔の風習を思い浮かべて食べてみてはいかがでしょうか。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.22 けんちん汁

☆大阪狭山産の農作物です

☆材料(4人分)			
☆大根	5cm(150g)	ごま油	小さじ2
☆里芋	3個(120g)	だし汁(昆布だし)	3カップ
☆にんじん	2/3本(100g)	酒	大さじ3
☆ごぼう	1/3本(80g)	しょう油	大さじ1
油揚げ	1枚(20g)	塩	小さじ1/3
こんにやく	1/2丁(120g)		
☆長ネギ	1本(100g)		

(1食あたり:カロリー113kcal、塩分1.5g、約70円)

※ 1人当たり約140gの野菜がとれます。

※ けんちん汁は元来精進料理ですが、お好みで鶏肉や豚肉を加えてもボリュームが出て、美味しいです。

☆作り方

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
里芋は皮をむいて塩でもんでぬめりを出し、水で洗って1cm幅の輪切りにし、大根、にんじんは皮をむいて、いちよう切りにする。
ごぼうは皮をむいてさがきにし、水にさらす。
長ネギは小口切りにする。こんにやくはさつと茹でて小さくちぎる。
- 鍋にごま油をひき、大根、にんじん、ごぼう、里芋を入れて1分ほど炒め、こんにやくを入れてさらに1分ほど炒める。



- ②にだし汁、酒を入れる。さらに油揚げを入れる。アクを適宜取り除き、中火で煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら長ネギを加え、しょう油、塩を加えて味を整えて出来上がり。

簡単朝ごはんレシピ集！



No.15 たっぶりきのこの炊き込みご飯

☆大阪狭山産の農作物です

☆材料(1人分)			
しめじ	1袋(100g)	サラダ油	小さじ1
まいたけ	1袋(100g)	米	2合
☆にんじん	40g(1/4本)	だし汁	2カップ
鶏もも肉	160g(1/2枚)	みりん	小さじ1
☆青ネギ	10g(1本)	酒	小さじ5
		淡口しょう油	小さじ5

(1食あたり:カロリー376 kcal、塩分1.3g、約120円)



※ 前の晩から準備すれば、たっぶりきのこの朝ごはんを頂けます。

☆作り方

- 米を研いでザルにあげる。
鶏もも肉は1cm角に切り、みりん、酒、淡口しょう油(各小さじ1:分量外)に漬けておく。
にんじんは千切りにする。しめじ、まいたけは石づきを取り除いてほぐす。青ネギは小口切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉、にんじん、しめじ、まいたけを入れて炒める。
- きのこがしんなりしたら、Aと先ほどのつけ汁を加え、沸騰したら火を止める。しばらくそのまま冷ます。
- 炊飯器に洗った米を入れる。まず、ザルで具材をこして、だし汁だけを炊飯器に入れ、2合のラインまで水を加える。
- ④にザルの具材を入れ、炊く。
- 炊き上がった後少し蒸らし、盛ったご飯の上に青ネギを散らして出来上がり。



8月イベント報告

8月20日(土)に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。



11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)