

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



旧暦では3月のことを・・・

3月ですね。ようやく少し春めいてきました。

旧暦では「3月」のことを「弥生(やよい)」と呼びます。旧暦は、「ひと月」を月の満ち欠けで数えます。新月を月のはじまりとして「1日」と考え、次の新月が来ると次の月の「1日」としています。ですから太陽暦の1年より約11日短い日数になります。

呼び名も太陽暦とは異なり、1月：睦月(むつき)、2月：如月(きさらぎ)、3月：弥生(やよい)、4月：卯月(うづき)、5月：皐月(さつき)、6月：水無月(みなづき)、7月：文月(ふみづき)、8月：葉月(はづき)、9月：長月(ながつき)、10月：神無月(かんなづき)、11月：霜月(しもつき)、12月：師走(しわす)と言います。

少し暖かさを感じられる弥生の風をあびながら、春をお迎えください。

たのしい食育広場 2017年3月号



食物繊維たっぷりレシピ集！

No.6 春の香りする、菜の花 pasta

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆菜の花	1束(200g)	オリーブ油	大さじ2
しめじ	1パック(100g)	しょう油	小さじ2
にんにく	1かけ(5g)		
唐辛子	少々		
ベーコン	20g		
乾燥パスタ	240g		



(1食あたり:カロリー 327kcal、塩分 0.6g、約 130円)

※ 1人当たり約4.8gの食物繊維が摂れます。

※ 1人当たり約76gの野菜が摂取できます。

《つくり方》

- ① しめじはさっと洗って石づきを取り、子房に分ける。
菜の花はさっと洗って食べやすい大きさに切る。ベーコンは細切りにする。
- ② たっぷりのお湯に塩を少々(分量外)入れ、パスタを少し硬め(表示時間より約1分少な目)に茹でる。
- ③ ②が湯がきあがる頃、フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、唐辛子を加え、にんにくの香りがたってきたら、ベーコンを加える。
- ④ ③に菜の花としめじを入れ、さらに湯がき終わった②のパスタを加え、仕上げにしょう油を入れてパスタと具材を炒め合わせる。



3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)



お野菜たっぷりたっぷりレシピ集！

No.23 酸辣湯(サンラータン)

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

豚肉(細切れ)	80g	鶏がらスープ	小さじ2
干し椎茸	4枚	水	4カップ
たけのこ(ゆで)	80g	(干し椎茸を戻した水も含む)	
☆にんじん	40g	酒	大さじ2
☆長ネギ	80g	A しょう油	小さじ2
もやし	80g	塩	少々
豆腐	120g	かたくり粉	大さじ1
卵	2個	酢	大さじ2
		こしょう	少々

(1食あたり:カロリー 132kcal、塩分 1.5g、約 60円)

※干し椎茸の代わりに、生の椎茸でもけっこうです。

※1人当たり 約 72gの野菜が摂取できます。



《つくり方》

- 干し椎茸は水(分量外)で戻して軸を切り、薄切りにする。もやしは水で洗う。たけのこ、にんじんは3cmの干切りにする。長ネギは薄い斜め切りにする。豚肉は5mmの薄切りにして、酒、かたくり粉(分量外)にまぶしておく。
- 水に鶏がらスープを入れて沸騰させ、①の具を入れる。一煮立ちしたらAの調味料を入れ、1cmに角切りにした豆腐を入れる。
- 再び煮立ったら、倍量の水で溶いたかたくり粉を加え、とろみがついたら卵を回し入れる。卵が浮いてきたら、酢とこしょうを加えて味を整える。



酸辣湯(サンラータン)

酸辣湯は、中国・四川料理の一つです。何と言ってもお酢の味が特徴的なスープで年間通して食べられます。意外に簡単にできますので、ぜひレシピを参考に作ってみてください。酢の酸味と唐辛子や胡椒の辛みをきかせたとろみのあるスープに、肉や野菜、きのこ類も入っていて、栄養もたっぷり。麺を加えれば、「酸辣湯麺」として、主食になります。

簡単おやつレシピ集！

No.10 カリッと美味しい、大豆のクッキー

《材料(4人分)》

小麦粉	40g
きな粉	12g
有塩バター	25g
砂糖	25g
卵(卵黄)	1/2個
チョコレート	20g
☆炒り大豆	15g
コーンフレーク	15g

(1食あたり:カロリー 178kcal、塩分 0.1g、約 40円)

※炒った大豆を使うことで大豆の香ばしさが出てきます。

※炒り大豆の代わりにピーナッツやクルミを入れても美味しいです。

《つくり方》

- バターと卵黄を常温に戻す。小麦粉、きな粉は合わせおく。
- チョコレートは適当な大きさに割る。生地に混ぜる分と上に乗せる分と半分ずつに分けておく。
- バターをボウルに入れて、白っぽいクリーム状になるまで泡だて器でよく混ぜる。
- ③に砂糖を加え、さらに卵黄も加え、しっかり混ぜる。
- ④に①で合わせた粉類をふるいに入れながら加え、ゴムベラでさっくり切るように混ぜる。(ボロボロした感じになるまで)
- ⑤に半分のチョコレート、炒り大豆、コーンフレークを入れて、手で握るとまとまるくらいまで混ぜる。
- 鉄板の上にクッキングシートを敷く。⑥を約10gずつに分け、潰して丸い円形にする。
- 表面に残り半分のチョコレートをのせる。
- ⑧を180度に予熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く。(約15分)



栄養満点！大豆のパワー



大豆たんぱく質は非常に良質で「畑の肉」とも言われており、成長発育に必要な必須アミノ酸の一つ「リジン」が豊富に含まれています。

大豆の脂質には、リノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸を多く含まれているので、動脈硬化の予防効果も期待できます。

その他にも、食物繊維や女性ホルモン様作用のあるイソフラボンなど、様々な栄養素を含んだ、とても優秀な食材です。

大豆は、豆腐、味噌、醤油、納豆、きな粉、油揚げ、枝豆と幅広い食材の材料でもあり、国でも「豆類の1日摂取量を100gにする」と言う目標が掲げられています。

栄養満点な大豆製品1日1回、食べるようにしてみたいはいかがでしょうか。