

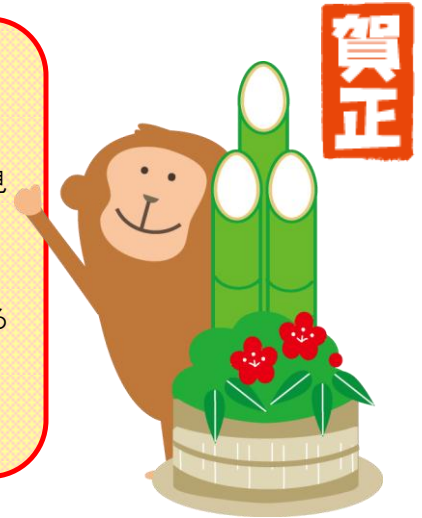
おいしく 楽しく！  
感謝の気持ちで いただきます！



# たのしい食育広場 2016年1月号

## 「明けましておめでとうございます」

2016年、新しい年が始まりました。皆様、今年もよろしくお願ひ致します。  
今回は「おせち料理」に入っている「レンコン」についてのお話です。レンコンの穴が「先の見通しがいい」とされ、縁起が良いためおせち料理に用いられるそうです。  
レンコンは、酢レンコンやきんぴら、お煮しめなど様々な料理として使用されています。  
また、すりおろせばもちもちとした食感が楽しめ、ハンバーグやつくね状にしても美味です。  
栄養面では、炭水化物、ビタミンC、カリウムを多く含みます。胃腸の粘膜を保護してくれるムチンも多く、レンコンのしぼり汁にハチミツとお湯を注いだものをコップ半分ほど飲むと、風邪や胃腸症状に効果があるとも言われています。  
正月明けの胃腸を優しく癒す「レンコンと長芋の滋養スープ」をご紹介します。



## 野菜たっぷり&簡単朝食レシピ！

### No.13 レンコンと長芋の滋養スープ

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

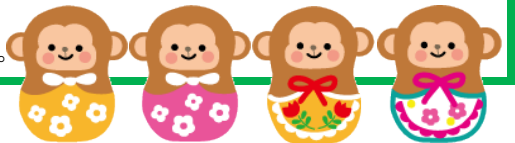
レンコン	120g(3/5節)	かつおと昆布の合わせだし	600cc
長芋	120g(小1/2本)	しょう油	大さじ1
☆青ネギ	20g(1/5本)	みりん	大さじ3/4
しょうが	12g(1かけ)	塩	小さじ1/2

(1食あたり:カロリー 55kcal、塩分1.6g、約90円)

- ※ 1人当たり、約68gの野菜がとれます。
- ※ 体全体が温まり、喉の風邪や疲れた胃腸にやさしいお汁です。
- ※ スープのとろみは、だしの量を加減しお好みに調整してください。
- ※ ご飯にかけてもおいしいです。

＜作り方＞

- ① レンコンと長芋は皮をむき、おろし器ですりおろす。
- ② 青ネギは小口切りに、しょうがはみじん切りにする。
- ③ かつおと昆布の合わせだしを火にかけ、しょう油・みりん・塩を加えて沸騰させる。
- ④ ①としょうがを加え再び沸騰させ全体に火が通ったらできあがり。最後に青ネギを散らす。



## 野菜たっぷりレシピ！

### No. 14 ほっこりぶり大根

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

ぶり	320g(4切れ)	水	200cc
☆大根	300g(1/3本)	しょう油	大さじ2と小さじ1/2
しょうが	10g(1かけ)	みりん	大さじ2
		砂糖	大さじ1

(1食あたり:カロリー257kcal、塩分1.5g、約210円)

- ※ 1人当たり、約78gの野菜がとれます。
- ※ ブリの旬は冬(12月、1月)です。動脈硬化などの生活習慣病予防効果が期待される不飽和脂肪酸(EPA・DHA)を豊富に含んでいます。

＜作り方＞

- ① ぶりは半分に切る。沸騰したお湯に入れ、さっと湯通しする。
- ② 大根は皮をむいて、半月切りにして串が通るくらいまでゆがく。
- ③ 鍋に水、しょう油、みりん、砂糖を入れひと煮立ちさせ、ぶりと大根を加え中火にし、落とし蓋をして20分くらい煮込む。





## 食育ミニ知識 「ガレット・デ・ロワ」

新年を祝って、1月6日に食べられるフランスの伝統のお菓子です。

このお菓子には、「フェーブ」と呼ばれる陶器を1個だけ入れてあり、切り分けたガレット・デ・ロワにフェーブが入っていた人は、王様(女王様)になれます。王様(女王様)になった人は、ガレット・デ・ロワの飾りである紙の王冠をかぶり、その日一日みんなから祝福されます。家族や友達と集まって一年のはじまりにフェーブをめぐる大騒ぎです。フランスではこれを食べないと一年がはじまらないとまで言われるほどです。

パイ生地にアーモンドクリームが入ったものが一般的ですが、南フランスではブリオッシュタイプのものも食べられています。

## 簡単おやつレシピ！

### No.5 フランスの新年を祝う伝統菓子 ガレット・デ・ロワ

#### ＜材料(6～8人分)＞

くアーモンドクリーム		冷凍パイシート	2枚
無塩バター	45g	卵黄(塗用)	1個分
砂糖	40g	バター	適量
卵	1個		
アーモンドプードル	45g	フェーブ(ドライフルーツとナッツ)	適量

※ フェーブは本来は陶器の人形ですが、今回はドライフルーツとナッツで代用しました。本格的に陶器の人形を入れる場合は、誤飲等の事故にご注意ください。

※ フェーブを当てた人は王冠をかぶってください。幸運をお祝いされますよ。

#### ＜作り方＞

- ① アーモンドクリームを作る。  
無塩バターを室温に戻し、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加える。卵を入れて混ぜ、さらにアーモンドプードルを加えて混ぜる。
- ② 型にバターを塗る。
- ③ ②に半解凍したパイシートの1枚を広げ、手で型に沿わせる。余分なパイシートは切り落とす。底面に、フォークの先などで穴を開ける。
- ④ ①のアーモンドクリームを③に流し入れ平らにし、フェーブ(ドライフルーツとナッツ)を1か所にかためて入れる。
- ⑤ ④の上に、もう1枚のパイシートを被せ、中に空気が残らないように蓋をする。型に沿わせ、余分なパイシートを切り落とす。  
縁の内側に溶いた卵黄を塗る。フォークの先で周りを押さえるようにしてしっかりくっつける。
- ⑥ 表面に模様(葉っぱ模様とか)を描く。真ん中には空気の通る穴を開け、表面全体に卵黄を塗る。
- ⑦ 200度で予熱したオーブンで約25分、焼く。



## 12月イベント報告

- 12月12日(土) 「さやまっ子食育教室」を保健センターで開催しました。30名の子ども達と一緒に、おはしの持ち方や、栄養バランスなど色々な勉強をしました。おはし使いやマナーを意識しながら、お昼ご飯を食べたよ！  
(共催:さやま地域活動栄養士会)



メニューは  
タンダーチキン  
コロコロ野菜サラダ  
具たくさんのお味噌汁  
イチゴジャム入りマフィン  
でした。



## 1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～売切次第終了)