

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3月号



「ひなまつり」

女の子の健やかな成長を願って、ひな人形を飾り、白酒・菱餅・あられ・桃の花等を供えて祀る、「ひなまつり」。

平安中期、貴族社会では「雛遊び(ひいなあそび)」というものがああり、当時は大人の遊びでしたが、次第に子供たちの世界に広まりました。

現在のように、豪華な飾りをするようになったのは江戸時代からです。京都の御所で盛大な「ひなまつり」が催されて以降、武家社会に広まり、庶民の間にも定着していったとされています。

地方によっても違うようですが、雨の日に飾ると、良縁に恵まれると言われているそうです。片付ける時は、晴れた日を選ぶのが良いとされています。



簡単朝ごはんレシピ集！

No.7 簡単！タケノコのおこわ風ご飯

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

米	2合		砂糖	小さじ2
切り餅	2個		しょう油	小さじ3
☆にんじん	60g(3/4本)	A	オイスターソース	小さじ4
☆たけのこ	60g(1/3本)		鶏ガラスープ	小さじ2/3
干しいたけ	4g(2枚)		ゴマ油	小さじ2/3
鶏肉	100g			
うずら卵	4個			
グリーンピース	20g			

(1食あたり：カロリー 431kcal、塩分1.4g、約65円)

＜つくり方＞

- ①米はといでおく。干しいたけは浸るくらいの水で戻す。
うずら卵はゆでて、殻をむく。グリーンピースはさっとゆでる。
- ②にんじん、たけのこ、干しいたけ、鶏肉を1cmの角切りにする。
- ③Aとしいたけの戻し汁、水を入れて、炊飯器の目盛り2合の所に合わせる。
- ④③に②の具材と、2cm角位に小さく切った餅をまんべんなく入れ、炊く。
- ⑤炊き上がったたら、すぐによく混ぜる。
- ⑥ご飯を茶碗に盛り、うずら卵、グリーンピースを添える。

※ 1人当たり35gの野菜がとれます

※翌朝おにぎりにすれば、栄養満タンの朝食に！

※うずら卵は水煮でもOK。



減塩レシピ集！

No.8 ウドとはまぐりのお吸い物



＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

はまぐり	8個	昆布	5×5cm角、1枚
うどん	100g(1/2本)	削り節	1つかみ
☆三つ葉	4本	水	400cc
		酒	大さじ4
		食塩	小さじ1/4



＜つくり方＞

- ① はまぐりは、海水程度の塩水(分量外)に入れ、暗所に1時間ほど置いて砂抜きする。砂を吐かせたら、流水でこすり洗いをする。
- ② 乾いた布で汚れを取り除いた昆布と、水を鍋に入れる。約30分浸した後、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。削り節を入れ1分煮立て、ざるでこす。(合わせだしの完成)
- ③ うどは皮を剥き、薄切りにして酢水(分量外)にさらす。
- ④ 三つ葉はさっと茹でて、茎の部分を半分に折ってひと結びする。
- ⑤ ②に①のはまぐりを入れて火にかけ口が開いたら、先にはまぐりだけお椀に盛る。
- ⑥ はまぐりを取り出した⑤に酒と塩、③のうどんを加えて、すぐに火を止める。
- ⑦ お椀に⑥の汁をそそぎ、④の三つ葉を添える。

※ はまぐりの代わりにあさりを使用しても美味しいです。

食育ミニ知識 「菜の花」

菜の花はアブラナ科の緑黄色野菜です。βカロチンやビタミンB1・B2・C、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素を含んでいます。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できます。また体内の塩分バランスを保つカリウムは、高血圧の予防や治療中の方の食事に大変向いています。鉄分も豊富ですので、貧血気味の方にはおすすめの食材です。

おひたしやからし和え、雛祭りなどではちらし寿司の具材に用いられ、春らしさを彩るのに食卓に並びます。

菜の花には黄色やオレンジの花が咲き、「快活・明るさ・小さな幸せ」等の花言葉もあります。花言葉は、つぼみの緑、パッと明るい黄色の花の春らしさ、人々の心を明るくするその姿から、由来しているといわれています。



野菜・カルシウムたっぷりレシピ！

No.15 菜の花の春告げかき揚げ

《材料(6~8人分)》

☆菜の花	100g(1束)	サラダ油	適量
☆玉ねぎ	40g(1/5個)	片栗粉	大さじ4
☆人参	30g(1/2本)	小麦粉	大さじ2
まいたけ	60g(1/2P)	水	100cc
桜えび	20g		
		だし汁	150cc
☆大根	80g(1/10本)	A	しょう油 大さじ2
(大根おろし用)			みりん 大さじ2

(1食あたり：カロリー215kcal、塩分1.5g、約100円)

※1人当たり、約60gの野菜がとれます。

《作り方》

- ① 菜の花は2cmに切る。玉ねぎは5mmの薄切り、人参は細い千切りにし、まいたけは小さくほぐす。水分は、キッチンペーパーで取り除く。
- ② ①に桜えびと片栗粉を加える。
- ③ 小麦粉と水を合わせる。②に加え、ざっくりと材料を絡める。
- ④ 油を170~180度に熱する。
- ⑤ ③を1/8量ずつクッキングシートの上のせ、油で揚げる。形が崩れなくなったらクッキングシートを外し、からっと揚げる。
- ⑥ 天つゆを作る。鍋にAを入れ、一煮立ちさせる。
- ⑦ 大根おろしを作る。
- ⑧ お皿に⑤を盛り、天つゆと大根おろしを添える。



今回は、衣に卵を使わず
カリッと揚げました！



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~売切次第終了)

