

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

2017年4月号



新生活スタート！朝ごはんはしっかり食べよう。

麗らかな日差しのもと、草木が芽吹き始める生命力あふれる季節となりました。新生活のスタートです！

歓迎会やお花見など行事も多くなるこの時期、生活が乱れがちではありますが、生活習慣や食生活をきちんと整える癖をつけましょう。

中でも朝ごはんは1日を元気に過ごすための糧となります。朝ごはんを食べることで体温が上がり、身体の動きも快活になります。また、脳にブドウ糖が運ばれ集中力もあがります。

早起きをして、朝日をしっかりと浴びて、朝ごはんをきちんと食べて、充実した新生活を迎えてください。

郷土料理レシピ集！

No.4 若ごぼうの炒め煮(軸と根)と和え物(葉)

☆大阪狭山産の農作物です

☆若ごぼう 1袋		＜炒め煮＞	
油揚げ 1枚		出汁	2/3カップ
エリンギ 1/2パック(50g)		みりん	大さじ2
	A	しょうゆ	大さじ1と1/2
		ごま油	大さじ1/2
		＜和え物＞	
		かつお節	2g
		炒りごま	大さじ1
		しょうゆ	小さじ1



炒め煮



和え物

余すところのない若ごぼう。葉、軸、根、全て食べられます。

炒め煮 (1食あたり:カロリー 161kcal、塩分 0.7g) 約100円
和え物 (1食あたり:カロリー 39kcal、塩分 0.2g)

＜作り方＞

まず、下処理(アク抜き)をする。若ごぼうを葉、軸、根に切り分ける。(軸と根) 土を落として、しっかりと水洗いする。

根の部分はささがきにして、軸の部分は3cmの長さに切って水にさらしておく。

(葉) しっかりと水洗いする。たっぷりの水でさっと湯がいてから、水にさらしておく。

【炒め煮(軸と根)】

- 油揚げは湯通しして、縦半分になり、1cmの短冊切りにする。エリンギはさっと洗って、縦半分になり、5mmの斜め切りにする。
- ごま油をフライパンで熱し、根の部分と①を炒める。
- 出汁を加えて煮る。さらに軸の部分とAを加えて仕上げる。

【和え物(葉)】

- 葉の部分を1cmの長さに切り、しっかりと絞る。
- かつお節、炒りごま、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。

食育ミニ知識 若ごぼう

若ごぼうは「葉ごぼう」とも呼ばれ、春を告げる野菜です。一般的なごぼうに比べ軟らかく、独特な風味が特長です。短い根と長い軸、大きな葉、丸ごと全て食することができます。府内では、「八尾若ごぼう」が有名です。

若ごぼうは、食物繊維や鉄分、カルシウムを多く含む栄養価の高い食材です。特に、葉の部分には、フラボノイドの一種である「ルチン」を多く含み、高血圧や動脈硬化などのリスクを軽減する働きもあります。

食べる時は、根、軸、葉に分けて、しっかり「アク抜き」をしましょう。根や軸の部分は炒め物や煮物、かき揚げ、炊き込みごはん、葉の部分は和え物にするとおいしいです。

かんたん朝ごはんレシピ集！



No.16 りんご風味のツナオニオントースト

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆玉ねぎ	1/2個(100g)		マヨネーズ	大さじ2
りんご	1/2個(100g)	A	ケチャップ	大さじ2
ツナ缶(水煮)	1缶 (80g)		粗挽きこしょう	少々
食パン(6枚切り)	4枚			
とろけるチーズ	30g			

(1食あたり:カロリー269kcal、塩分1.4g、約120円)



《つくり方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、塩水(分量外)につけておく。りんごはすりおろす。
- ② ボウルに水気を切った①とツナ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を4等分にして、食パンにのせる。
- ④ ③の上にとろけるチーズを全体に散らしてのせる。
- ⑤ オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで、3分程度焼く。

※具を混ぜ合わせるだけの簡単朝ごはんです。ツナの代わりにハムやベーコンでもおいしいです。※りんごを入れなければ甘くないですし、粗挽きこしょうを少し多めに入れるとスパイシーな味になります。好みの味で楽しんでください。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.24 楽しく祝おう！サラダちらし寿司

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

米	2合	A	米酢	大さじ4
昆布	4cmの長さ		砂糖	大さじ2
酒	小さじ1			
		B	レモン汁	小さじ1
☆サラダ菜	60g		しょうゆ	小さじ1
☆きゅうり	1本(100g)			
☆スナップエンドウ	16個		炒りごま	大さじ1
大葉(青しそ)	8枚			
アボガド	1個(200g)			
スモークサーモン	80g			
卵	2個			
ちりめんじゃこ	大さじ2			

(1食あたり:カロリー440kcal、塩分1.2g、約200円)



《つくり方》

- ① 米を研いでからザルにあげて15分程度置き、昆布と酒を入れて2合の目盛より少なめの水で炊く。
- ② サラダ菜は5mm程度の幅で食べやすい大きさに切る。きゅうりは小口切りにして塩(分量外)を振ってしばらく置き、しんなりしたら水気を絞る。スナップエンドウは筋を取ってさっと湯がき、斜め切りにする。大葉は千切りにする。
- ③ アボガドは皮と種を取り除き、1cm角の大きさに切る。スモークサーモンは一口大に切る。切ったアボガドとスモークサーモンをボウルに入れてBと混ぜ合わせる。
- ④ 薄焼き卵を作り、5mm程度の細切りにし、錦糸卵にする。
- ⑤ ごはんが炊けたら、すし桶に手早く移し、Aを回してかけ、ちりめんじゃこ、炒りごまも入れて、米を切るように混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤と②を混ぜ合わせる。
- ⑦ お皿に⑥を盛り、③④をきれいに盛る。

※1人当たり、約78gの野菜がとれます。※スモークサーモンの代わりに、エビやマグロなど他の魚介類を使ってもおいしいです。

