

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4月号



春の楽しみ「お花見」の歴史

「お花見」の起源は、貴族たちが奈良時代に中国から伝わった梅を觀賞したことが始まりのようです。その頃のお花見は「梅」が中心でした。

日本最古のお花見は、嵯峨天皇が神泉苑(京都市中京区にある東寺真言宗の寺院)で行われた「花宴の節」。嵯峨天皇以降、お花見は天皇家の定例行事として行われていました。庶民に広まったのは、江戸時代に徳川吉宗が江戸の各地に桜を植えさせたのがきっかけだと言われています。

食物繊維たっぷりレシピ集！

No.3 たけのこのバターしょうゆ焼き



＜材料(4人分)＞

たけのこ(水煮) 1本(400g)	A	バター 20g
さやいんげん 8本(20g)		しょうゆ 大さじ2
オリーブオイル 小さじ2		みりん 大さじ2

(1個あたり:カロリー-116kcal、塩分1.3g、約60円)

＜作り方＞

- ① たけのこは薄切りにする(茹でたてのたけのこなら、さらに美味しい)。
- ② さやいんげんはヘタを切り、斜めに切ってサツと茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、たけのこが色づくまで焼く。
- ④ ③に②とAを加え、たけのこに絡めて火を止め、出来上がり。



※1人当たり3.4gの食物繊維がとれます。

旬のお野菜「たけのこ」



「たけのこ」は竹の芽の部分であり、春を代表する食材です。竹の種類は70種類ほどもあると言われていますが、食用とされる竹は「孟宗竹(もうそうちく)」「淡竹(はちく)」など数種類です。また、竹はイネ科に当たり、温暖な地域に多く生えます。成長が早く、地面に出てから10日ほどで1m近くにまで成長します。ビタミンB₂、カルシウム、中でも食物繊維やカリウムを多く含んでいます。食物繊維は有害物質を体外に排出する働きがあります。サクサクとした食感と春の野菜独特の風味を楽しんでください。

～たけのこの茹で方～

- ① たけのこの穂先を斜めに、また、底も1cm程度切り落とす。外側の皮を3枚ほど剥がす。
- ② 火の通りをよくするために、黄色く見えるたけのこの部分まで穂先から縦に何本か切り込みを入れる。
- ③ 大きめの鍋に②を入れ、たっぷりの水(米のとぎ汁)を注ぎ、米ぬか(なければ生米)をたけのこ1本につき大さじ2(生米でも同量)を入れて落し蓋をし、火をかける。
- ④ 沸騰して煮立ったら、弱火にして、1時間ほど茹でる。
- ⑤ 竹串を刺してみて、スツと入ったら火を止める。湯が冷めるまで半日～1日くらい置いておく。
- ⑥ 皮を剥がして水洗いして、たけのこが全部浸かるくらいたっぷりの水につけて、冷蔵庫で冷やす(毎日水を変えれば2～3日は日持ちします)。



4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)
- さやま池まつり 平成28年4月24日(日) 保健センターからも食生活改善推進員さんにご協力いただき、栄養バランスごまなどについてお話をします。みなさん、来てくださいね！

朝ごはんをしっかり食べよう!

4月です。新しい生活をスタートされる方も多いでしょう。心も身体も元気であるために、朝、カーテンを開けてたっぷり太陽の光を浴び、そして、しっかりと朝ごはんを食べましょう! 寝ている間にも、体温を保ったり、心臓を動かしたりとエネルギーは消費されます。朝ごはんを食べることで、体温を上げ、寝ていた身体を目覚めさせてくれます。ごはんやパンといった炭水化物は脳のエネルギー源となります。忙しくても、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけ、1日を元気に過ごしましょう!

かんたん朝ごはんレシピ集!

No.8 マーマレード&キャロット蒸しパン

◀材料(4人分)▶

ホットケーキミックス	200g	マーマレード	大さじ 2
牛乳	100cc	にんじん	50g
卵	1個		

(1食あたり:カロリー244kcal、塩分0.6g、約40円)

◀作り方▶ ※フライパンや電子レンジ(500Wで約4分が目安)でも作れます。

- ① にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ② ホットケーキミックス、牛乳、卵、マーマレード、①をボウルに入れてよく混ぜる。
- ③ カップに8分目まで入れ、蒸し器に入れ布巾で包んだフタをして、10分程蒸す。
- ④ 竹串を刺して、生地がつかなければ出来上がり。



お野菜たっぷりレシピ集!

No.15 たっぷり野菜のフリタッター

◀材料(4人分)▶ ☆大阪狭山産の農作物です

グリーンアスパラガス	6本(200g)	卵	4個
☆玉ねぎ	1/5個(40g)	牛乳	50cc
マッシュルーム	4個(40g)	塩	小さじ1/3
プチトマト	10個(50g)	こしょう	適量
にんにく	1かけ(3g)	とけるチーズ	60g
		無塩バター	大さじ1

(1食あたり:カロリー178kcal、塩分1.1g、約150円)

◀作り方▶ ※1人あたり約70gの野菜がとれます。

- ① グリーンアスパラガスは袴や薄皮を軽くむき、斜めのそぎ切りにする。
玉ねぎを1cm角に切る。
マッシュルームは薄切りにする。
プチトマトは半分に切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ ボウルに卵、牛乳、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに無塩バターを加え、②を軽く色づくまで弱火で炒める。
- ⑤ ④に①を加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に③をざっと流し入れ、弱火で鍋肌に火が入るまで、箸でゆっくりかき混ぜる。
- ⑦ 耐熱皿に⑥を入れ、とけるチーズを全体に行きわたらせるようにのせていく。
- ⑧ オーブン(オーブントースター)で真ん中に火が通るまで(10分程度)焼く。
うっすら焦げ目がついたら出来上がり。

フリタッターって何?

野菜や肉、チーズなどをふんだんに使った具だくさんのイタリアンオムレツで、「フリット=揚げる」という意味通り、油でしっかりカリッと焼きあげます。大きく焼き上げカットして食べることが主流です。朝食にもオススメです。

※具材は家にあるお野菜を何でも入れましょう。



旬のお野菜「アスパラガス」

「アスパラガス」は種を植えてから2~3年経たないと収穫できないのですが、その後10年間くらいは同じ株で次々と芽が出てきます。ビタミンA・B・Cなどのビタミンやカリウム、鉄などのミネラルの他、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一つであるアスパラギン酸、血管を丈夫にする効果のあるルチンなどのたくさんの栄養素を含みます。

栽培方法によって、グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。グリーンアスパラガスは、日光に当てて育てるので葉緑素がたくさん作られて色がつき、カロテンなどを多く含みます。ホワイトアスパラガスは発芽すぐに盛り土をして日光に当てずに伸ばして栽培したもの、食感が柔らかく、ほんのりと甘味があります。