

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5月号



「母の日」

5月の第2日曜日は「母の日」。母の労をねぎらい、感謝をする日です。その由来はご存知ですか？
今から100年以上前、アメリカに“アンナ・ジャービス”という女性がいました。しかし、不幸にもアンナの母は1905年5月に亡くなりました。アンナは自分を懸命に育ててくれた母の為に追悼会を行い、参列者に母が大好きだった白いカーネーションを贈りました。その後、生前に母を敬う機会を設けようという働きがアメリカ全土に広まり、1914年に当時の大統領ウィルソンが5月の第2日曜日を「母の日」と制定し、国民の祝日となったそうです。
白いカーネーションは亡くなったお母さんのために、赤いカーネーションは健在なお母さんに贈られる風習があります。赤いカーネーションの花言葉は「愛情」「情熱」。母の日は、お母さんに感謝の気持ちを伝えてくださいね。

お野菜たっぷりレシピ集！

No.25 鮭のムニエル & ザジキソース

☆大阪狭山産の農作物です

＜材料(4人分)＞		【ザジキソースの材料】	
生鮭	4切(70g×4)	無糖ヨーグルト	400g
☆サラダ菜	60g	☆きゅうり	1本
☆じゃがいも	1個	にんにく	1かけ
☆アスパラガス	4本	オリーブ油	小さじ2
☆ミニトマト	8個	塩	小さじ1/3
塩	小さじ1/3	粗挽きこしょう	少々
こしょう	少々		
小麦粉	大さじ2		
オリーブ油	大さじ1		
バター	大さじ1/2		

(1食あたり:カロリー 271 kcal、塩分 1.2 g、約 270 円)

※ ザジキソースは、ヨーグルトにきゅうり、にんにく、オリーブ油を合わせたギリシャのあっさりしたソースです。魚や肉類、野菜、パンともよく合います。
※ 1人当たり 約110gの野菜が摂れます。
※ 1人当たり 153mgのカルシウムが摂れます。

＜作り方＞

＜ザジキソースの作り方＞

①水切りヨーグルトを作る。

空のボール(水分受け用)



の上にザルをのせ、ザルに大きめのキッチンペーパーを敷く。そこへ無糖ヨーグルトを入れ、キッチンペーパーで包み込み、上にたっぷり水を入れたボールなどを置く(重石代わり)。

冷蔵庫で30分～1時間入れておく(ほぼ半分の量になる)。

②きゅうりはそのまますりおろし、少し塩(分量外)を入れ、しばらく経ったらしっかり水気をきる。にんにくもすりおろす。

③ボールに①、②、オリーブ油、塩、粗挽きこしょうを入れて混ぜ合わせる。

＜魚と野菜＞

- ① 生鮭の両面に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油を薄くひき、生鮭を両面、きつね色になるまで焼く。最後にバターを入れ、風味をつける。
- ③ サラダ菜は適当な大きさに切る。じゃがいもはよく洗い、レンジで加熱し、皮をむいて串切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーで削り、さっと湯がいて斜め切りにする。ミニトマトはよく洗う。
- ④ ②を皿に盛り、③の野菜を周りに飾る。
食べる直前にザジキソースをかける。



5月15日は「ヨーグルトの日」

この日は、ロシアの生物学者、イリヤ・メチニコフ博士の誕生日。
博士はヨーグルトを研究し、ヨーグルトが健康長寿のためにいかに優れているかを科学的に実証し、ノーベル生理学・医学賞を受賞しました。
ヨーグルトは牛乳を原材料とする乳製品です。カルシウムも豊富に含まれ、骨の強化やイライラ解消、便秘解消、美肌などの効果があります。花粉症対策や、ダイエット効果もあるようです。



簡単朝ごはんレシピ集！

No.17 アーモンドとにんじんのサラダ

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

☆にんじん	2本	しょう油	大さじ1
カイワレ大根	1/2パック	A はちみつ	大さじ1
ツナ缶(水煮)	1缶(80g)	米酢	大さじ2
アーモンド	20粒	オリーブ油	小さじ1



(1食あたり:カロリー 106 kcal, 塩分 0.8 g, 約 80 円)

※アーモンドのビタミンEと、にんじんのβ-カロテンの入ったアンチエイジングレシピです。

※アーモンドの代わりにピーナッツやクルミを使っても香ばしいです。

＜作り方＞

- ① にんじんは洗って、皮ごとピーラーでスライスする。
- ② カイワレ大根は根元を切ってよく洗う。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、①のにんじんをさっと炒める。
- ④ アーモンドはビニール袋に入れて、すりこぎ等を使って細かく砕く。
- ⑤ Aをボールに入れて、その中に水気を切ったツナと②のカイワレ大根、③のにんじん、④の砕いたアーモンドを混ぜ合わせ、小皿に盛る。



「アーモンド」

アーモンドに豊富に含まれるビタミンEには、強い抗酸化作用があり、アンチエイジングに効果のある食品と言われます。

また、脂肪の燃焼に必要なビタミンB2や生活習慣病予防効果のあるオレイン酸、リノレン酸などを含む、栄養価の高い食品です。

「食事でアンチエイジング」

老化を促進させる大きな要因に「酸化」と「糖化」があります。

「酸化」の原因は活性酸素。活性酸素が増えると、がんや動脈硬化等のリスクが高まり、メラニン色素を増やしシミやシワが作られやすくなります。一方、「糖化」の原因は、食事で摂った余分な糖分。体内で古いタンパク質と結合して老化物質に変わり、老化現象を引き起こす他、糖尿病、骨粗しょう症などの要因にもなります。

抗酸化作用のある栄養素は、ビタミンA、C、Eやポリフェノール、カロテノイド、カテキンなどです。今月は抗酸化作用のある「鮭のアスタキサンチン」と「アーモンドのビタミンE」「にんじんのカロテン」が摂れるレシピを紹介しします。特にアスタキサンチンはビタミンCやビタミンEの何千倍と言われる、優れた抗酸化力があります。鮭は身近で料理しやすい食品で、たんぱく質も豊富。食物繊維や良質のたんぱく質もしっかり摂って若返りをはかりましょう！5月号のメニューで、お肌や髪がツヤツヤになるかも。



カルシウムたっぷりレシピ集！

No.5 お母さん大好き！母の日ヨーグルトケーキ

＜材料(6人分)＞

無糖ヨーグルト	400g	レモン汁	大さじ3
ホットケーキミックス	50g	砂糖	80g
牛乳	100ml	りんご	1/2個
卵	2個		

(1食あたり:カロリー 170 kcal, 塩分 0.2 g, 約 60 円)

※ 混ぜるだけの簡単ヨーグルトケーキです。

※ 1人当たり 116 mgのカルシウムが摂れます。

※ 入れる果物は桃やみかんの缶詰め、キウイやバナナでもいいですよ。

※ 冷やすとさらさらして美味しくなります。

＜作り方＞

- ① 水切りヨーグルトを作る。(鮭のムニエルザジキソース参照)
- ② りんごは1/4を薄切りに、1/4はいちよう切りにする。
- ③ ①、ホットケーキミックス、牛乳、卵、砂糖をボールに入れムラなく混ぜる。
- ④ ③にレモン汁を加えよく混ぜ、②のいちよう切りのりんごも加える。
- ⑤ ケーキを型に流し込み、上に薄切りりんごを並べる。
- ⑥ 180度に予熱したオーブンで45分ほど焼く。



4月イベント報告

- 4月30日(日) 狭山池まつりの保健センターブースでは、食生活改善推進員さんにご協力いただき、「この野菜って何グラム？」「しょう油に含まれている塩分量は？」等の話や子供たちには「食事バランスごま」を作ってもらいました。たくさんのご来場、ありがとうございました。

5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)