

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7月号



### 「土用の丑」

立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間を「土用」と呼び、立秋前が夏土用。夏土用は1年の中で最も暑さが厳しい時期とされ、土用の丑の日に夏バテ予防やスタミナ回復のため「ウナギ」を食べる風習があります。諸説ありますが、江戸時代、平賀源内が最初に発案したものだとも言われています。この日に「う」のつく食べ物を食べると病気にならないという言い伝えがあり、「うなぎ」もそれに便乗したのでしょう。他にも、「土用餅」、「土用シジミ」、「土用卵」なども食べられます。

食べ物以外では、柿の葉等の薬草を入れたお風呂(玉湯)や、お灸(土用灸)など、夏バテ予防や病気回復のための習慣があります。

今年の夏土用は、7月19日～8月6日(丑の日は7月25日、8月6日の2回)です。

## お野菜たっぷりレシピ集！

### No.26 ボリュームアップ！子どもも食べやすい ウナギの卵とじ

#### 《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

ウナギのかば焼き	大1尾(200g)	A	だし汁	1カップ
☆ゴボウ	1/2本(80g)		砂糖	大さじ1/2
☆玉ねぎ	1個(200g)		酒	大さじ1
きぬさや	40g		みりん	大さじ2
卵	2個		しょう油	小さじ4
			粉山椒	少々

(1食あたり:カロリー 254 kcal、塩分 1.7 g、約 550円)

※ご飯にのせると卵とじになります。

※1人当たり 約 80g の野菜が摂れます。

※1人当たり 約 114mg のカルシウムが摂れます。

※ビタミンAが1人当たり 約 792μg とほぼ1日必要量摂れます。

#### 《作り方》

- ① ゴボウはささがきにして、水に浸しておく。
- ② 玉ねぎは半分に切り、5mmの薄切りにする。
- ③ きぬさやは筋を取り、さっと湯がいて1cm幅の斜め切りにする。
- ④ ウナギは2cm幅に切る。
- ⑤ 鍋にAを入れて、①、②を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤に④と③のきぬさやの3/4量を入れる(仕上げ用に残す)。
- ⑦ ⑥に溶き卵を入れ少し煮て、鍋に蓋をして火を止める。
- ⑧ 器に盛り、残りの③をのせ、お好みで粉山椒をふる。



### 「夏のパワーフード、ウナギ!!」

ウナギは、たんぱく質、脂質はもちろん、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養を豊富に含む魚です。

特にビタミンAが多く(かば焼き半身で1日必要量以上)、またウナギの脂質はビタミンAの吸収率をアップしてくれます。

その他、ビタミンD・E、カルシウム、鉄なども含まれています。

DHA、EPAも多く、抗血液凝固や中性脂肪低下作用、つまり、「生活習慣病予防」の働きが期待されます。

夏バテ解消、体力回復、生活習慣病予防と素晴らしい栄養価を持ったウナギですが、脂質が多く、エネルギー量は多くなります。食べ過ぎには注意してくださいね！



### 7月イベント情報

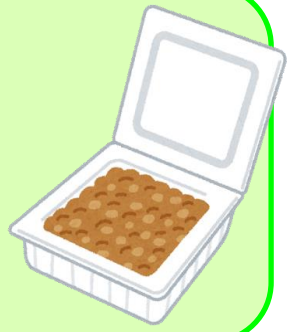
- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売り切れ次第終了)
- 7月27日(木) 夏休みふれあい親子クッキング 9時45分～13時(保健センター)、対象:市内の小学生と保護者15組(先着順) 参加費:300円、申し込み:7月1日～10日、住所、名前(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて、FAX(365-5898)で食生活改善推進協議会 石橋宛

## 栄養たっぷり! 「納豆」

7月10日は納豆の日。お察しの通り「な(7)とう(10)」のゴロ合わせから制定されました。ところで、「納豆は冬の季語」であることをご存知ですか?

納豆を発酵させて熟成する時の温度は5度以下。今は温度管理のもと年中納豆を食べることができますが、冷蔵庫がない時代は冬場に作られていました。「納豆作りは冬の情景」だったのです。

大豆が材料なので、たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど多くの栄養が含まれています。カルシウムが骨になるのを助けるビタミンK<sub>2</sub>、血液をサラサラにするナットウキナーゼは納豆の代表的な栄養機能成分です。



※季語: 季節と結び付けて、俳句などで用いられる語

## 簡単朝ごはんレシピ集!

### No.18 簡単スタミナ納豆丼

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です



ごはん	4杯分(600g)	卵	4個
納豆	4P(200g)	納豆の付属のタレ	4袋
長芋	200g		
☆オクラ	8本		
なめこ	1袋		
めかぶ	2P		
しば漬け	40g		

(1食あたり: カロリー 476kcal、塩分 1.2g、約 120円)

#### 《つくり方》

- ① 長芋は皮をむいて、適当な大きさに切り、袋に入れてすりこぎなどでたたいて砕く。
- ② オクラ、なめこは洗ってさっと湯がく。オクラは薄切りにする。しば漬けは細かく切る。
- ③ ご飯を大きめの碗に盛り、その上に納豆を1パックずつのせる。
- ④ ③の上に①、②、めかぶを彩りよくのせる。
- ⑤ 温泉卵を④の真ん中に割り入れ、上から全体に納豆のタレをかける。

※忙しい朝の、夏バテ予防・スタミナレシピです。

※砕いた長芋としば漬けの食感をお楽しみください。

※電子レンジでも1つずつなら、温泉卵が作られます。

レンジ対応容器に卵1個を割り入れ、その上に2cmくらいの水を張ってラップをする。電子レンジ(500W)で約45秒加熱する。(電子レンジによって加熱状態が異なるので、様子を見ながら行う)

《温泉卵の作り方》

小鍋に卵4つと卵がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら中火にし、約2分間(M寸サイズの目安)加熱し、卵をボウルに取り、すぐに水で冷やす。

## 郷土料理レシピ集!

### No.5 土用餅(あんころ餅)

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

切り餅	4個(200g)
塩	ひとつまみ
こしあん(市販)	160g
お湯	大さじ4
きな粉	小さじ1

(1食あたり: カロリー 228 kcal、塩分 0.1g、約 60円)

※ 土用の入りに食べるあんころ餅です。

※ 電子レンジだけでできる簡単土用餅です。

#### 《つくり方》

- ① こしあんは4等分(40g)する。
- ② 切り餅は水にくぐらせ、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で4つだと4~5分加熱する。(お餅が破裂ないように様子を見ながらしてください)
- ③ ②が柔らかくなればボウルに入れ、お湯と塩を加え、すりこぎで混ぜてなじませる。
- ④ バットにきな粉を敷き、③の餅を4等分しながら丸く形作る。
- ⑤ ①で4等分したこしあんをラップの上に広げ、④の餅を1つので丸く形を整えて、お皿に盛る。



### 土用の入りに食べる「土用餅」

土用の入り(今年は7月19日)に「土用餅」を食べると力がつくと言われています。

土用餅の由来は宮中公家の間に広まったお餅のことで、現在のあんころ餅に変わったのは江戸時代中期からです。お餅は力持ち、小豆は厄除けに通じるため、無病息災で過ごすことができると言われています。

