

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

2014年6月号



食育ミニ知識 「乾物」を見直そう！

雨の日が多い6月、買い物に行けず、日々の食事の献立に困ることがありませんか。こういう時こそ、昔から利用されている「乾物」を使って料理を作ってみてはいかがでしょうか。

「乾物」は、野菜、海藻類、魚介類などを保存性や食味の向上を目的として、水分を抜き、乾燥させた食品です。保存がきくので、災害時の備蓄食品としても役立ちます。

野菜：かんぴょう、切り干し大根、ぜんまいなど

きのこ類：きくらげ、しいたけなど

海藻類：昆布・ひじき、ワカメなど

魚介類：煮干し、スルメなど

その他：高野豆腐、ドライフルーツ、乾麺、春雨、ごま、ふりかけなど

お野菜たっぷりレシピ集！

No.22 高野豆腐のフライと彩り野菜のサラダ添え

さやま地域活動栄養士会レシピより

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

高野豆腐	2枚 (33g)	さつまいも	1/2本(120g)
スライスチーズ	1枚	☆ピーマン	2個(60g)
小麦粉	大さじ 2	☆にんじん	1/4本(40g)
塩	小さじ 1/15(0.4g)	パプリカ	1/2個(60g)
こしょう	少々	レモン汁	小さじ 1
卵	1/2個	塩	小さじ 1/5
パン粉	40g	こしょう	少々
揚げ油	適宜	マヨネーズ	大さじ 1
ウスターソース	小さじ 2		
しょうゆ	小さじ 2		
みりん	小さじ 1		

(1食あたり：カロリー227kcal、塩分1.2g、約110円)

※1人当たり70gの野菜がとれます。

※添え野菜は、旬のものを色々取り入れましょう。

＜つくり方＞

- ① さつまいもは厚めに皮をむいて5mm厚のいちょう切りにし、水に少しさらす。にんじんはいちょう切り、ピーマン・パプリカは乱切りに。
- ② 鍋に水を入れ、さつまいもを茹で、硬さを見ながら、にんじん、パプリカ、ピーマンを茹でる。
- ③ 野菜の水気をしっかり切って冷まし、Bの調味料で味をつける。
- ④ 高野豆腐は60℃のお湯で芯がなくなるまで戻し、しっかり絞る。
- ⑤ ④を斜め半分に切り、厚みに切り込みを入れて、チーズを切れ目に挟む。
- ⑥ ⑤に小麦粉に塩・こしょうを混ぜたもの、溶いた卵、パン粉の順で均一にしっかりつける。
- ⑦ 170～175℃の揚げ油できつね色になるまで揚げ、半分に切る。
- ⑧ Aを混ぜ合わせて、タレをつくる。
- ⑨ 器に⑦を盛り、③のサラダと⑧のタレを添える。

食育ミニ知識 栄養たっぷり「高野豆腐」

「高野豆腐」は歴史が古く、戦国時代に高野山の僧侶が作ったとも言われています。大阪狭山市の郷土料理「オヒラ」にも使われており、盆・彼岸の精進料理や節句・祝いの巻き寿司の芯などの行事食にも使われています。

大豆の成分を抽出、濃縮して冷凍、乾燥して作り、「凍り豆腐」「しみ豆腐」などとも呼ばれます。調理方法は、煮物だけでなく、炒めたり、揚げたりと様々な料理にも使えます。

1枚(16.5g)：熱量87kcal タンパク質8.2g

カルシウム109kcal 鉄0.9mg 亜鉛0.9mg





No.23 切り干し大根ときゅうりの中華漬

《材料(2人分)》

切り干し大根	20g	酢	大さじ 3
きゅうり	100g	しょうゆ	小さじ 2
桜えび	10g	砂糖	小さじ 1
		ごま油	適宜

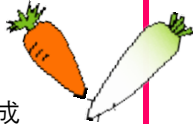
(1食あたり:カロリー73kcal、塩分1.1g、約80円)

※1人当たり95gの野菜がとれます。

※火を使わず、切り干し大根は水で戻さず使うので、災害時にも使えます。ハサミやポリ袋を用いて調理すれば、洗い物も少なくすみます。

《つくり方》

- ① 切り干し大根は、食べやすい長さに切り、さっと洗い水気を切る。
 - ② きゅうりは、3～4cmの長さの細切りにする。
 - ③ ①と②と桜えびと調味料を混ぜ合わせる。
- 富田林保健所管内地域活動栄養士会作成
「災害時緊急食レシピ集」より



No.24 乾物いっぱいのお汁



《材料(4人分)》

干しいたけ	2枚	ダシ	600cc (3カップ)
切り干し大根	30g	薄口しょうゆ	小さじ 1
干しにんじん	20g	塩	小さじ 1/2
カットワカメ	2g	酒	小さじ 1
青ネギ	20g	水	大さじ 1
		片栗粉	小さじ 1

(1食あたり:カロリー42kcal、塩分1.1g、約40円)

※1人当たり65gの野菜がとれます(干し野菜は戻したグラム数で計算)。

※とろろ昆布、海苔などの海藻類や春雨、麩などの乾物も利用できます。

※中華味スープで中華風にしてもいいでしょう。

《つくり方》

- ① 干しいたけは戻して薄く切る。切り干し大根、干しにんじんは水で戻して、食べやすい大きさに切る(急いでいる時は、ハサミで食べやすい長さに切ってそのまま使ってもOK)。
- ② 鍋にダシを入れ①を入れる。適当な柔らかさになったら、カットワカメを入れて味付けをする。
- ③ 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、青ネギを加える。



食育ミニ知識

昔の人の知恵…「切り干し大根」

「切り干し大根」は、秋から冬にかけて収穫した大根を細く切り、天日で乾燥させた食材です。たくさん取れた大根の残りを利用し、大根のない季節にも食べられるようにと工夫してきました。太陽の光を浴びることで、糖化されて甘みが増し、栄養価も増加し、特にカルシウムや鉄、食物繊維が多く含まれます。

軽く洗ってから水で戻して、そのまま漬物やダシを効かした煮物にします。サラダや炊き込みご飯、玉子焼きの具、汁物にも使えます。



左: 細切り大根 中央: 太切り大根 右: 細切りにんじん



簡単朝ごはんレシピ集！

No.10 手作りふりかけのおにぎり



《材料(1人分)》

ごはん	150g(茶碗1杯)
※手づくりふりかけ	大さじ 1/2
ミニトマト	1個
(1食あたり:カロリー275kcal、塩分0.2g、約65円)	

【手づくりふりかけ】

(作りやすい分量:大さじ12~13杯分)

ちりめんじゃこ	25g
桜えび	25g
白いりごま	25g
※カットワカメ	5g
青のり	大さじ 1
昆布茶	小さじ 1/2

※ふりかけの材料は全部そろわなくてもOK。

かつお節、黒いりごまもおすすめです。

※密閉容器に入れて保存しましょう。

※ごはん100gにつき、小さじ1ぐらいを目安にしてください。

《つくり方》

- ① ふりかけを作る(時間のあるときに作ってみましょう)。
桜えび、ちりめんじゃこはフライパンで、カリッと乾煎りし冷ます(電子レンジにサッとかけてもOK)。
フードプロセッサーに桜えび、ちりめんじゃこ、カットワカメを入れ、粗く粉状にする。
白いりごま、青のり、昆布茶も入れてよく混ぜる(すりばちで擦りながら混ぜてもOK)。
- ② ごはん①のふりかけを混ぜて、適当な大きさに握る。
- ③ ミニトマトを添える。



ご存じですか？

大阪府立狭山池博物館の石隈さんにお話を伺いました！

大阪府立狭山池博物館のミュージアムグッズコーナーにおいて、平成26年4月26日より、茶がゆを作るときに使う『ちゃんぶくろ』が販売(1個200円)されているのをご存じでしょうか？

大阪狭山ならではの広く伝わっているものを皆さんで探されていたところ、市民でもある職員さんから「この辺りでは昔から自宅で茶がゆを作っていて、茶がゆを作る際には『ちゃんぶくろ』というお茶を煎じるための小さな袋を使っている」というお話をお聞きになったことが販売のきっかけだそうです。また、茶がゆを作っているご家庭がだんだん少なくなっている現状も知り、ちゃんぶくろの販売を通して、大阪狭山の郷土料理を少しでも広め、さらに、ちゃんぶくろの作り方を人から人へと伝えていくことで、人の輪もつなげていけたらいいな…という思いから、販売を決められたそうです。

みなさん、ご興味がありましたら、ぜひ現地でお手にとってみてください。



大阪府立狭山池博物館のミュージアムグッズコーナー



茶がゆ(おかいさん)

《材料(4人分)》

米	1合
ほうじ茶	1パック分(8g程度)
水	10カップ(2,000cc)

バックナンバー「たのしい食育広場」
2013年11月号より

《つくり方》 ★夏の暑い時は、つめたく冷やしてもおいしいですよ。

- ① 米を洗っておく。鍋に水を沸騰させ、ほうじ茶をちゃんぶくろに入れ、濃く出して取り出す。
- ② ①の鍋に米を入れ、底に米がつかないように混ぜながら、噴きこぼれないように弱火で炊く(アクをこまめに取るのがコツ)。
- ③ 米の花が咲いたように、ふんわりとふくらむと出来上がり。



6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(午後8時から売り切れ次第終了)