

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10月

実りの秋！新米がおいしい季節です

昔から、日本の食生活の主役はお米です。健康に良いとされている「和食」には、かかせない食材です。日本の豊かな土壌と水で育ったお米に感謝しながら、おいしくいただきましょう。
今月は、ごはんによく合う具だくさんのみそ汁と、旬のさんまを使ったレシピをご紹介します。

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.13 新米さつまいもごはんのおにぎり

＜材料(2人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

☆さつまいも	60g	塩	小さじ1/4
☆新米	1合	みりん	小さじ1/2
黒ごま	小さじ1/4		

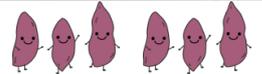
(1食あたり:カロリー304kcal、塩分0.6g、約120円)

※「生栗」を使うと栗ごはん、「炒りぎんなん」を使うとぎんなんごはんになります。
※新米でない時は、水加減はいつも通りにします。



＜作り方＞

- ① さつまいもは皮を厚めにむき、1～1.5cm角に切り、水につけてアクを抜く。
- ② 普通の水加減よりやや少なめにし、塩、みりん、①を入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら、少し冷ましておにぎりにし、黒ゴマをふって出来上がり。



食育ミニ知識

「玄米」って、どんなお米・・・？

玄米は、もみ殻を取り除いた状態で、ぬか層・胚芽がそのまま残っているお米です。白米よりビタミンB1・B2・E、鉄、マグネシウムなどのミネラル類や食物繊維が豊富なため、代謝をよくしたり、便秘予防になると言われています。一方、消化吸収が悪いので、しっかり噛んで味わいましょう。ただし、体質的に合わない場合もありますのでご注意ください。白米より浸水時間を長く(約6時間)、玄米対応機能がついた炊飯器や圧力鍋、土鍋で炊きます。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.31 変わり種みそ汁

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

アスパラガス	4本 (100g)	合わせみそ	大さじ1と3/4(32g)
ひじき(干し)	20g	(白みそ+赤みそ)	
☆じゃがいも	2個 (200g)	煮干しだし汁	900cc (4.5カップ)
☆玉ねぎ	1/2個(100g)		
ベーコン	30g		

(1食あたり:カロリー107kcal、塩分0.9g、約150円)



※1人当たり100gの野菜がとれます。

＜作り方＞

- ① 煮干しだし汁を作る。煮干し10匹くらいの頭とおなかを取り、水1ℓくらいに約15分つけた後、火にかけて約5分煮てから濾す。
- ② 具材を切る。アスパラガス: 袴を取り、斜め切り ひじき: 水で戻して粗く刻む 玉ねぎ: やや厚めの薄切り
じゃがいも: 皮をむき、いちょう切りにし、水にさらす ベーコン: 食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋に①と②のアスパラガス以外を入れ、やわらかく煮る。
- ④ 合わせみそを溶き入れ、最後にアスパラガスを入れてひと煮立ちさせて仕上げる。

No.32 さんまのおろし煮

☆大阪狭山産の農作物です

生さんま	4尾	だし汁	1カップ
塩	小さじ1/2	みりん	大さじ1
☆大根	1/4本(200g)	薄口しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/3本(40g)		
☆小松菜	1/3束(80g)		

(1食あたり:カロリー340kcal、塩分1.8g、約250円)

《つくり方》

- ① 生さんまに塩をふり、しばらくおいてから、両面をこんがり焼く。
- ② 大根はすりおろし、軽く水気を切る。にんじんは薄切りにして茹で、小松菜は色よく茹でて3cmくらいに切る。
- ③ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを加え、煮立たせる。
①を入れ、温まったら、大根おろしを入れさっと煮る。
- ④ 仕上げににんじんと、小松菜を入れて温め、器に盛る。



※1人当たり80gの野菜がとれます。

※しめじ・えのき・生しいたけなどのきのこ類や、白ネギ・ほうれん草などの野菜を添えてもいでしょう。
※さんまは前日焼いて残ったものを利用してOK。

かんたんおやつレシピ集!



No.5 米粉のアップルケーキ

☆倍の量で、21cmケーキ型1個分ができます

りんご	1個(200g)	卵	1個
米粉	100g	砂糖	50g
ベーキングパウダー	小さじ1	サラダ油	大さじ2

(1個あたり:カロリー240kcal、塩分微量、約100円)

《つくり方》

- ① 米粉とベーキングパウダーを混ぜる。
- ② ボウルに卵、砂糖、サラダ油を入れ、泡立て器で混ぜ、トロツとしたら①を入れる。
- ③ ②にりんご(いちよう切り)を入れ、ヘラで混ぜ合わせる。
- ④ 型に生地を均等に流し入れ、180℃のオーブンで約20分焼く(ケーキ型の場合は約40分)。

《つくり方:卵アレルギーの場合》

※卵アレルギーの場合、卵の代わりに長芋を使用します。

- ① 長芋(40g)は皮をむいて、酢水にさらしてからすりおろし、砂糖を2回に分けて入れ、よく混ぜる。
- ② 米粉とベーキングパウダーを混ぜる。
ボウルに①とサラダ油を入れ、泡立て器で混ぜてから入れる。
- ③ ②にりんご(いちよう切り)を入れ、ヘラで混ぜ合わせる。
- ④ 型に生地を均等に流し入れ、蒸し器で約20分蒸す(竹串をさしてくっつかなければOK)。



食育ミニ知識

いま、「米粉」が注目されています!

「米粉」は、お米を粉末にしたものです。古くは、奈良時代からせんべいや和菓子などの材料として使用されてきましたが、最近では、製粉技術の向上により、従来小麦粉を材料としていたパンやケーキ、麺類などの食品にも使われるようになってきました。輸入に頼っている小麦に比べ、国内で生産できるお米は供給が安定しており、米の自給力向上の面でも注目されています。

10月イベント情報

●毎週日曜日(10月12日は秋祭りのため休み)

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)

●平成26年10月19日(日)10:00~15:00 大阪狭山市健康まつり 大阪狭山市立保健センター

『たのしい食育ひろば!』では、郷土料理(茶がゆ・オヒラ・ジャゼ豆)の販売(1食100円、先着100名)、人形劇「けんちゃんといよいよ戦隊食育レンジャー」や食品カード釣り、塩分摂取量測定などの他、楽しい企画が盛りだくさん!!