

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11月号



食育ミニ知識 「七五三」

子どもの成長を祝う晴れ舞台の一つが、七五三で、11月15日（北の地方では1ヶ月繰り上げて10月15日に行うことも）にお祝いをします。

昔は、疫病や栄養失調による乳幼児の死亡率が高く、「七歳までは神のうち」といわれていました。3歳で「髪置きの儀」（男女）、5歳で「袴儀」（男子）の儀礼を行いますが、中でも7歳の祝い「帯解きの儀（女子）」はその不安定な時期を乗り越えた節目の儀礼であったため、特に重視する地方が多かったようです。

七五三の千歳飴は、親が子に長寿の願いを込めたもので細く長く、縁起が良い紅白の色で着色されています。決まった行事食はありませんが、お子さんが喜ぶお料理を、家族で囲んでお祝いしてはいかがでしょうか。

お野菜たっぷりレシピ集！

No.33 えびとレンコンの二色はさみ焼き



※1人当たり160gの野菜がとれます。
※はさむ具は鶏ミンチやツナ缶でもいいでしょう。
※具の味つけを塩・こしょうにし、ソースやマヨネーズ、ケチャップをつけてもおいしいです。

《材料（4人分）》

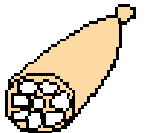
☆大阪狭山産の農作物です

レンコン 400g (11cm)	酒 小さじ2
エビ 16尾 (正味150g)	A { しょう油 小さじ1
小麦粉 大さじ4	片栗粉 大さじ1
カレー粉 小さじ1	ブロッコリー 小房8個 (120g)
青のり粉 小さじ1	ミニトマト 小12個 (120g)
サラダ油 大さじ2	

(1食あたり: カロリー217kcal、塩分0.4g、約280円)

《つくり方》

- ①エビの殻をむき、細かく切り包丁でたたき、少し滑らかになったら、Aを加えて混ぜ、5～10分おく。
- ②分量の小麦粉の半量にカレー粉、残りの半量に青のり粉をまぜておく。
- ③レンコンは幅7mmぐらいの厚みで16枚に切り、少し水にさらしておく。
水気をよく切ったレンコンの上に①のをせ平たくのばして、もう一枚ではさむ。
- ④③に2種類（カレー味、青のり味）の小麦粉を別々につける。
- ⑤フライパンに油を入れ、④を中火弱でじっくりと両面焼きあげる。
- ⑥⑤を食べやすいように切って器に盛り、ブロッコリーとミニトマトを添える。



No. 34 簡単秋のチーズフォンデュ

《材料（4人分）》

☆大阪狭山産の農作物です

とろけるチーズ 200g	フランスパン 10cm (60g)
白ワイン 50cc (1/4カップ)	パプリカ 小1/2 (40g)
牛乳 50cc (1/4カップ)	カリフラワー 小4房 (80g)
片栗粉(コーンスターチ) 大さじ2	☆さつまいも 1/3本 (80g)
うずらの卵 8個	エリンギ 1パック (80g)
ミニウィンナー 8本	☆人参 1/2本 (80g)

《つくり方》

- ①とろけるチーズと片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ②パプリカ、カリフラワー、エリンギは食べやすい大きさに分け、固めに茹でる。
さつまいも、人参は一口大に切って固めに茹でる。
うずらの卵は茹でて、殻をむいておく。ミニウィンナーもさっと茹でておく。
フランスパンも、食べやすい大きさに切る。好みでトーストする。
- ③小鍋または、小さな土鍋に白ワインを入れ沸騰したら、牛乳を入れる。
少し温まったら、①を入れ完全に混ぜ合わせる。
- ④②の具材を串にさし、随時、③にくぐらせて食べる。（鍋を保温しながら）

ポジョレーヌーボーと一緒にいかがですか？



簡単朝ごはんレシピ集！

No.14 きのことちくわのつけ丼

《材料(1人分)》

ご飯	1杯(150g)	水	1/4カップ(50cc)
ちくわ	1/2本(15g)	しょう油	小さじ1と1/2
舞茸	20g	砂糖	小さじ1/2
エリンギ	20g	いりごま	小さじ1/4
えのき茸	30g		

(1食あたり:カロリー302kcal、塩分1.7g、約150円)

※ご飯は冷ご飯、冷凍ご飯(電子レンジで解凍)でかまいません。

《つくり方》

- ①ちくわは、うすく輪切りにきる。
- ②舞茸、えのき茸は根元をきってほぐしておく。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水と調味料を入れて熱し、①②を入れてさっと火を通す。
- ④茶わんにご飯をよそい、③のをのせ、いりごまをちらす。



※きのこは、他に生しいたけ、しめじでもかまいません。
※ちくわのほかにかまぼこ、ツナ缶などでもいいでしょう。

簡単おやつレシピ集！

No.6 手作りモンブラン

《材料(4人分)》

ゆで栗(むいて)	170g(18~20個)	食パン	4枚
牛乳	100cc~150cc	ジャム	小さじ2
砂糖	大さじ2		
バター	小さじ1		

(1食あたり:カロリー 181kcal、塩分 0.6g、約40円)

《つくり方》

- ①鍋に生栗と塩少々を入れたつぷりの水を加えて、30分ほど茹でる。
- ②ゆで上がった栗は、半分に切ってスプーンでくりぬく。4個は形のまま皮をむく。
- ③くりぬいた栗を裏ごしする。
- ④鍋に③、砂糖、バター、牛乳(固さを見て量を調節)を入れ、なめらかに練り上げる。
- ⑤食パンを好きな形にくりぬき、ジャムを塗る。
- ⑥⑤の上に④をしぼり出し、丸のままの栗をのせる。

生の栗が手に入らない場合は、市販の天津甘栗を少量の水と一緒に鍋に入れ、蓋をして弱火で柔らかく煮て裏ごししたもので代用できます。
天津甘栗とバターは材料通りの分量で、砂糖と牛乳はお好みで調整してください。



④のペーストをラップで絞ると、



《つくり方》

- ①ゆで栗の皮をきれいにむく。
- ②チョコレートをあらく刻み、湯せんで溶かす。
- ③②に①をくぐらせて皿にのせて固まらせる。

《おまけ》 マロンチョコ

《材料(8個分)》

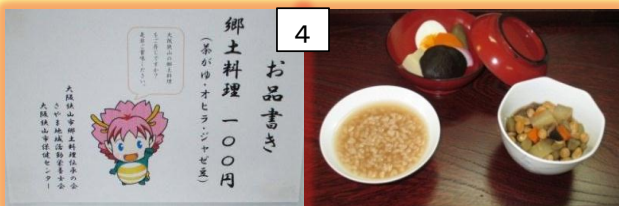
ゆで栗	8個
板チョコレート	1枚

(1個あたり:カロリー 60kcal、塩分微量、約65円)

10月イベント報告

●10月19日(日) 健康まつりを保健センターで開催しました。

『たのしい 食育ひろば!』のコーナーでは、食生活改善推進協議会が、大人向けの「塩分チェック」や子ども向けの「食品カード釣り」を、さやま地域活動栄養士会が、「大阪狭山市の郷土料理」の販売や、「けんちゃんといえよう戦隊食育レンジャー」(人形劇)などを実施し、大盛況でした。来場者の方に、様々な食の体験を通じて、楽しく食育について知ってもらいました。



1. 「塩分チェック」コーナー
2. 人形劇「けんちゃんといえよう戦隊食育レンジャー」
3. 「朝ごはん何食べた?」のコーナー
4. 「大阪狭山市の郷土料理」の販売
(左から 茶がゆ、オヒラ、ジャゼ豆)

11月イベント情報

- 毎週日曜日
- 11月15日(土)

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~売切次第終了)
2014 第8回 大阪狭山市産業まつり 大阪狭山市立野球場(雨天の場合は施設駐車場)(午前9時30分~午後3時)
農産物フェアや利き水会、グルメワールドなど、食に関するコーナーもたくさんあります。保健センターブースでは「楽しい食育広場」のチラシ配布を予定しています。