

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12月号

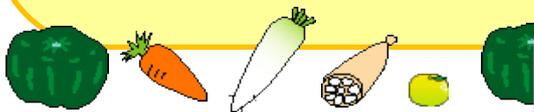


ちよこっと豆知識 冬至とは？

冬至とは、北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日で日照時間が最も短くなります。冬至には太陽の力が一番弱まりこの日を境に再び力が蘇ってくることから、「一陽来復」と言い、この日を境に運が向いてくるとされています。今年の冬至は12月22日。しかも、19年に一度の新月と冬至が重なる「朔旦冬至(さくたんとうじ)」にあたり、月の復活と太陽の復活が重なる大変おめでたい日とされています。

冬至には、かぼちゃを食べたり、柚子湯に浸かったりします。南瓜(かぼちゃ)、にんじん、大根、れんこんなど「ん」がつくものを食べると、栄養がついて寒い冬を乗り切れるだけでなく、「運」を呼び込めると言われています。また、柚子湯に浸かるのは、柚子＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」という語呂合わせや、運を呼び込む前の厄払いの意味に加え、血行促進による冷え症の緩和、体を温めることによる風邪予防、芳香によるリラックス効果、食べればクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。

今月は、大根と柚子を使ったレシピも載せています。この特別な冬至に「ん」のつくお野菜をしっかり食べて、たくさんの「運」を呼び寄せてください。



今月号で使用した大根と温州みかんは、11月15日に行われた「大阪狭山市産業まつり」にて購入しました。お天気にも恵まれ、山盛りに積まれたお野菜もあつという間に売り切れていました。保健センターのブースもたくさんの方にご来場いただきました。ありがとうございました。

お野菜たっぷりレシピ集！

No.31 大根の香り漬



＜材料(6人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

☆大根	500g
塩	大さじ1
酢	大さじ2
A 砂糖	50g
☆柚子のしぼり汁	1個分
☆柚子の皮	1個分

(1食あたり:
カロリー75kcal、塩分1.2g、約50円)

※1人当たり83gの野菜がとれます
※お好みで酢、砂糖の量を加減してください
※柚子がなければ酢だけでも作れますし、柚子の代わりに昆布の細切りや唐辛子を入れてもおいしいです
※冷蔵庫で1週間程度保存できます



＜作り方＞

- ① 大根は皮をむいて、1cm程度の厚さのいちょう切りにする。大きければもう半分に分ける。
- ② ボウルに①を入れ、塩を振ってよく混ぜ、1時間ほど馴染ませる(お皿を置いた上にペットボトルなどを重石として使うとよい)。
- ③ ②の水分をよく切って、出た水分は捨てる。もう一度ボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
柚子の皮を千切りにしたものをまぶす。
- ④ ③をジッパーや密閉容器に入れて、冷蔵庫で一晩馴染ませる。

No.32 簡単チキンナゲット&カラフルベジタブル



＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

鶏ひき肉	200g	野菜	
塩	小さじ1/2	パプリカ(赤)	1/2個 (80g)
こしょう	少々	パプリカ(黄)	1/2個 (80g)
市販天ぷら粉	50g	☆にんじん	1/2本 (80g)
水	80cc	☆ブロッコリー	1/3個 (120g)
揚げ油	適宜	コーン(冷凍)	50g
		グリーンピース(冷凍)	50g

※1人当たり115gの野菜がとれます

※ソースはなくてもおいしいですが、とんかつソース、ケチャップ、マスタード、マヨネーズなどお好みのものをどうぞ
※冷めても美味しいので、お弁当のおかずにも適しています
※他にも旬のお野菜をたっぷり添えるとなお良いですね

(1食あたり:カロリー223kcal、塩分0.8g、約200円)

＜つくり方＞

- ① 鶏ひき肉をこね、塩、こしょうを入れ、よく混ぜて小判型に丸める。
- ② 市販天ぷら粉を水で溶いて衣を作る。
- ③ ①を②にからませ、少し多めの油で揚げ焼きにする。
- ④ パプリカとにんじんを星形に抜いて、その残りは同じような大きさになるよう小さく切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ⑤ ④、コーン、グリーンピースを熱湯でさっと湯がく(電子レンジで加熱しても、バターで炒めてもおいしい)。
- ⑥ お皿の中央に、型を抜いていない野菜を盛り、③を載せる。周りにブロッコリー、コーン、グリーンピース、星形に抜いた野菜を彩りよく飾る。



かんたんおやつレシピ集!

No.6 みかんのつけホットヨーグルト

プレーンヨーグルトを温かくして召し上がったことはありませんか?ヨーグルトを温めると、腸が冷えないので乳酸菌が活発に働いてくれます。体にも優しく、便秘の解消にもなります。ただし、63℃以上になると乳酸菌が死ぬので、加熱のし過ぎには注意!



＜材料(1人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

☆温州みかん	1/2個
ヨーグルト(プレーン)	100g

(1食あたり:カロリー85kcal、塩分0.1g、約110円)

＜つくり方＞

- ① 温州みかんの皮をむき、小房に分けて、薄皮もむく。
- ② 耐熱容器にヨーグルトを入れ①をのせる。
- ③ 電子レンジ500wでラップをせずに、40秒ほど加熱して出来上がり(人肌くらいの温かさになるように)。

※加熱時間は電子レンジの機種によって変わるので、分離しないように様子を見ながら加熱しましょう
※温州みかんの代わりにバナナやリンゴ、柿の薄切りもおいしいです
※果物以外にきな粉、黒ゴマ、しょうが、シナモンなどを入れて、甘味としてはちみつ、メープルシロップ、ジャムなどでアレンジしても楽しいです



食育ミニ知識

冬の果物王「みかん」



こたつに入って、みかんを食べる…冬の定番ですね。正式には「温州みかん」と言い、和歌山県、愛媛県、静岡県が生産量のトップ3ですが、大阪狭山市でも作られています。皮をむいてそのまま食べるのが一般的で、その他、焼きみかんや冷凍みかんにしたり、缶詰やジュースなどに加工されたりもします。

また、皮を乾燥させ、漢方薬や香辛料として食したり、お風呂に入れて利用されます。

栄養価(1個(100g)あたり):エネルギー46kcal 食物繊維1.0g ビタミンC32mg

食物繊維やビタミンが多く含まれているため、腸の働きをよくしたり、風邪の予防に役立ちます。

次から次へと手が伸びてしまいがちですが、1日2個が適量とされていますので、食べすぎにはくれぐれも注意しましょう!



12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)