

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

2015年2月号



ちょこっと豆知識 バレンタインデー

バレンタインデーは、もともと3世紀頃殉教した聖ウァレンティヌス（バレンタインはその英語読み）を悼む日とされていましたが、14世紀頃から若い人たちの間でカードやプレゼントを贈る日として定着してきました。

日本でバレンタインデーと言えば女性から男性に、近年では友達や自分にチョコレートを贈ることが多いですが、チョコレートに含まれるカカオ・ポリフェノールが、活性酸素の働きを抑えたり、ストレスに対する抵抗力を高めると注目されています。その他、チョコレートの香りは、集中力や注意力、記憶力を上げるとも言われています。また、チョコレートには、カルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル類も豊富に含まれています。

色とりどりの種類のチョコレートが販売されるバレンタインデー、食べすぎには注意して楽しみましょう！

かんたんおやつレシピ集！

No.2 ハート温まるホットチョコレート

《材料(カップ1杯分)》

チョコレート	25g
牛乳	150cc
マシュマロ(あれば)	3個

(1食あたり:カロリー240kcal、塩分微量、約80円)

※電子レンジで温めた少量の牛乳にチョコレートを溶かし、残りの牛乳を混ぜ、軽く加熱してもいいです

※お好みで、シナモンパウダー、インスタントコーヒー、しょうがのすりおろしなどを加えたり、ホイップクリームをのせてもいいです



《作り方》

- ① チョコレートを細かく刻んでおく
- ② 牛乳を小鍋に入れ、中火で沸騰直前まで沸かし、火を止める
- ③ ②に①を少しずつ加え、泡立て器で手早くなめらかな状態になるまで混ぜ溶かす
- ④ 全体をムラなく混ぜ合わせたらカップに注ぎ、マシュマロを浮かべる

カルシウムたっぷりごはんレシピ集！

No.1 炒り大豆(節分豆)の炊き込みごはん

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

米	2合	塩	小さじ2/3
炒り大豆	60g	みりん	小さじ1
☆にんじん	80g	酒	大さじ1
いりごま(白)	大さじ1		
青しそ	4枚		
スキムミルク	大さじ2(12g)		

(1食あたり:カロリー359kcal、塩分1.3g、約140円)

《作り方》

- ① にんじん、青しそは細い千切りにする
- ② いりごまとスキムミルクを混ぜておく
- ③ 洗った米に分量の調味料を入れ、いつもの水加減にする
- ④ ③に炒り大豆とにんじんを入れて、さっとかき混ぜ、普通に炊く
- ⑤ 炊き上がったら、すぐに②を入れ混ぜ合わせる
- ⑥ 茶碗に⑤を盛り、青しそを散らして出来上がり

※1人当たり105mgのカルシウムがとれます

※節分豆の残りを使うといいでしょう

※お好みで、ちりめんじゃこや油揚げを入れてもいいです

※塩の代わりに塩昆布を入れてもいいでしょう



お野菜たっぷりレシピ集！



No.31 鶏肉とチンゲン菜の塩麴(しおこうじ)炒め

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

(大阪狭山市食生活改善推進協議会 公開料理教室レシピより)

鶏もも肉	300g(1枚)	B	塩麴(顆粒タイプ)	10g
A 塩麴(顆粒タイプ)	10g		水	大さじ1
☆チンゲン菜	200g(2株)		サラダ油	大さじ2
しめじ	100g(1袋)		しょうが	20g
赤パプリカ	80g(1/2個)			

(1食あたり:カロリー=223kcal、塩分0.8g、約200円)

※1人当たり75gの野菜がとれます

※野菜は、旬の青菜やにんじん、玉ねぎ、もやしなど好みの野菜でアレンジしましょう

※塩麴はいろいろなタイプがあるので、塩分に気をつけて、好きなものを使いましょう



＜つくり方＞

- ① 鶏もも肉は、ひと口大のそぎ切りにして、Aの塩麴を混ぜ合わせ、下味をつける
- ② チンゲン菜の白い部分は約2cm幅、根元の部分は4つ割、葉の方は約3cm幅に切る
- ③ しょうがはせん切り、しめじは根元を切り取って小房に分け、赤パプリカは繊維に直角に7～8mm幅に細く切る
- ④ Bをよく混ぜ合わせておく
- ⑤ フライパンにサラダ油としょうがを入れて中火にかけ、しょうがの風味がしてきたら①を入れて炒める
- ⑥ 全体に白っぽくなってきたら、しめじと赤パプリカ、チンゲン菜の白い部分と根元の部分を入れて炒める
- ⑦ 全体に火が通ったらチンゲン菜の葉の部分を入れて混ぜ合わせ、しんなりしたらBを加えて全体に混ぜ合わせる



食育三二知識

「塩麴」ってどんな調味料…？

塩麴(しおこうじ)は、麴と塩、水を混ぜて発酵、熟成させた日本の伝統的な調味料です。

東北地方などで、野菜や魚の漬物床として使われていましたが、2011年頃から塩麴を利用した様々なレシピが書籍やテレビで紹介され注目されています。最近では乾燥タイプや液体タイプなど種類も豊富です。

塩麴に肉や魚を漬けると、食品中のでんぷんやタンパク質が糖やアミノ酸へと変化して甘味や旨味が増し、さらに、酵素が食品を軟らかくします。野菜や魚、フランスパンにそのままつけて食べたり、スープやソースの隠し味に利用されることもあります。

塩分濃度は約13%なので、生タイプ小さじ1杯を使用すると、約1gくらいの塩分になります。



食育三二知識

鶏肉を見直しましょう！

鶏肉は、低カロリーで消化吸収のよいタンパク質やリノール酸、ビタミンA・E・Kなどを含みます。

日本で食用にされる鶏肉は、約75%が国産で、3kgくらいのブロイラーが多いです。

部位によって、食感や味などに特徴があります。

もも肉……タンパク質や脂肪、鉄分も多い。味に旨味とコクがある

むね肉……脂肪が少なめでタンパク質が多く、軟らか。味は淡泊であっさり

ささみ……タンパク質が多く、脂肪は最も少なく、軟らか。淡泊な味

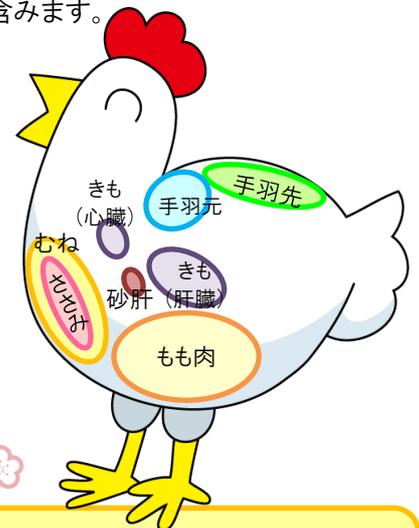
手羽元・手羽先……脂肪がほどよくつき、ゼラチン質が多い。味にコクがある

きも(心臓)……ビタミンA、鉄分が豊富。もちもちと弾力のある歯ごたえと軟らかさ

きも(肝臓)……ビタミンAがウナギの4倍。ねっとりとした食感。味に旨味とコクがある

砂肝……胃の筋肉の部分で鉄分が多く、低カロリー。コリコリとした歯ごたえ

新鮮なうちに食べるのが一番おいしいですが、冷凍保存もできます(1回に使用する量を解凍後調理しやすい状態で冷凍)。



2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)