

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



「七夕とそうめん」

七夕は日本の行事の一つです。天の川の兩岸に引き離された「ひこぼし」と「おりひめ」が、7月7日の夜にだけ会えることができるという「七夕伝説」に基づいたものです。

一方、夏の定番「そうめん」は、七夕の行事食でもあります。その起源は、昔、中国の宮中の七夕行事で供えられていた、練った小麦粉を縄状にねじって油で揚げた「索餅(さくべい)」と言うお菓子が日本に伝わり、「そうめん」へと変化したという説が有力と言われます。他にもそうめんを「天の川」に見立てたという説や、織姫の機織りの糸に見立てたという説もあります。今年の七夕は、そうめんて涼をとって見られてはいかがでしょうか？

たのしい食育広場 2016年7月号



お野菜たっぷり&郷土料理レシピ集！

No.18 お手軽！鯖そうめん

《材料(2人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

そうめん	4束(200g)	しょう油	大さじ2
鯖の缶詰(水煮缶)	1缶(190g)	砂糖	大さじ2
☆なす	1個(80g)	A みりん	大さじ1
☆パプリカ(黄色)	1/2個(30g)	水	400cc
☆パプリカ(赤色)	1/2個(30g)	ごま油	小さじ2
☆青ネギ	10g		

(1食あたり：カロリー 693 kcal、塩分 4.4 g、約180円)

※ 鯖缶を使った、鯖そうめんの簡単版レシピです。

※ 休日の簡単ランチにおすすめです。

《作り方》

- ① 鍋にお湯を沸かし、そうめんを湯がく。
少し固めに茹で上げ、流水で洗ってザルに取り、水気を切る。
- ② なすは縦に8等分、パプリカは縦に16等分する。

- ③ フライパンにごま油を熱し、なすとパプリカを炒める。
- ④ 別鍋にさばの缶詰、Aを入れて少し沸騰させる。
- ⑤ ③に④と①を入れ、汁が麺にしっかりと絡むまで煮る。
- ⑥ 器にそうめんを盛り、具を飾り、上に青ネギを散らす。



「焼鯖(やきさば)そうめん」

滋賀県長浜市には「焼鯖そうめん」と言っても焼鯖を甘辛い出汁で柔らかくなるまで煮て、その煮汁で軽く湯がいたそうめんを煮る郷土料理があります。

滋賀県湖北には、農繁期に農家に嫁いだ娘の元に実家から焼鯖を届けるという風習がありました。

「焼鯖そうめん」は、農繁期の定番メニューであり、また客人をもてなす晴れの日のお馳走としても欠かせない一品でした。娘を思う親心、客人へのおもてなし。色々な人の愛のこもった「焼鯖そうめん」を夏の一品にいかがでしょうか？今回は、市販の鯖の水煮缶を使って簡単に作る、「鯖そうめん」をご紹介します。



7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)
- 28日(木) 夏休みふれあい親子クッキング 9時45分～13時(保健センター)、対象：市内の小学生と保護者15組(先着順)
参加費：300円、申し込み：1日～10日、住所、名前(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて、FAX(365-5898)で食生活改善推進協議会 石橋宛

栄養たっぷり旬野菜！「モロヘイヤ」



モロヘイヤは、非常に栄養価の高い野菜で「クレオパトラが愛した野菜」として有名です。

アラビア語で、「王様の食べる野菜」という意味です。

ビタミンB1・B2、ビタミンC、β-カロテン、カリウム、カルシウムなどの含有量は青菜の中でもトップクラス！

β-カロテンは特に豊富で、抗酸化作用があるので、風邪・ガン予防、アンチエイジングなどの効果が期待できます。

お浸しやスープ、和え物、炒め物と様々な料理に使用できます。シュウ酸を含んでいるため、一度湯がくことをお勧めします。

また選び方ですが、緑が濃くてみずみずしく、葉がピンとしているものを選んでください。

今が旬の万能野菜「モロヘイヤ」、是非毎日のレパートリーに加えたい野菜ですね！

簡単朝ごはんレシピ集！

No.12 とろとろ豆腐のモロヘイヤスープ

《材料(2人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆モロヘイヤ 1/2袋(50g)	鶏ガラスープ 小さじ2
絹ごし豆腐 1丁(300g)	しょう油 小さじ1
白ネギ 1/2株(50g)	A 水 500cc
エリンギ 小1株(30g)	コショウ 少々
にんにく 1かけ(3g)	ごま油 小さじ1/2
(1食あたり：カロリー 112 kcal、塩分 0.8 g、約 60円)	

《作り方》

- ① モロヘイヤは洗って葉を摘み(柔らかければ茎も使う)、大き目のみじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
エリンギはささがき状、白ネギは小口切りにする。
豆腐は水切りをした後、形状をつぶす。
- ② 鍋に水を沸騰させ、にんにく、モロヘイヤ、エリンギ、鶏がらスープを入れる。
- ③ 5分くらい煮て、つぶした豆腐、白ネギ、しょう油を入れる。
軽く煮立ったら、仕上げにコショウ、ごま油を入れる。



※ 冷蔵庫で冷やしたものをご飯にかけると、
食欲のない日でも喉ごしよく、サラリといただけます！

郷土料理レシピ集！

No.3 ずいきの炒め煮

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆ずいき 400g	だし汁 400cc
豚肉 160g	A 酒 大さじ3
油揚げ 1枚	砂糖 大さじ1/2
☆さやいんげん 8本(80g)	しょう油 大さじ2と小さじ1
(1食あたり：カロリー 164 kcal、塩分 1.7g、約125円)	

《作り方》

- ① ずいきの下処理(アク抜き)をする。
ずいきの皮をむき、2×5cmくらいの大きさに切り、水に浸ける。
たっぷりのお湯を沸騰させ、お酢(分量外大さじ1)を入れる。
切ったずいきをその中に入れて2～3分茹でる。茹で上ったらザルにあげ、水にさらす。ずいきの水分を手でしぼる。
- ② 豚肉は2cm幅に切る。
油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2cm幅の細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたらずいき、油揚げを入れてさらに炒める。
- ⑤ しばらく炒めたら、Aを加えて10～15分煮る。
- ⑥ さやいんげんをさっと湯がき、斜めに切る。
- ⑦ ⑤を皿に盛り、⑥のさやいんげんを上飾る。



知ってますか？「ずいき」



ずいきは「芋茎」と書き、字の通り、サトイモやハスイモの葉柄の部分のことを言います。

昔から、血をきれいにすると言われ、出産後の女性に食べさせる風習がありました。ずいきには、食物繊維の他、カリウム、カルシウムなどのミネラルやビタミンが多く含まれていて、老廃物の排泄を助ける働きがあるためと考えられます。また、乾燥させたものを「芋がら」とも呼び、「芋がら」はずいき以上に食物繊維も豊富で腸の動きを活発にしてくれます。

泉州地域で栽培される「紅(べに)ずいき」は大阪の特産品です。酢の物や酢味噌和えの他、サラダや煮物などの料理に適しています。