

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11月号

## 食育ミニ知識 「酉の市」

「酉の市」は、江戸時代から続く日本各地の鷲神社(大鳥神社、大鷲神社、鷲神社)の年中行事で、近隣の農民たちが秋の収穫を祝って鷲大明神に鶏を奉納したのが始まりと言われています。

11月の酉の日に行われ、賑やかな市がたつことから、「酉の市」、「大酉祭」、「お酉様」と呼ばれています。酉の日は12日ごとにめぐるので、11月中に3度行われることもあり、一の市、二の市、三の市と呼ばれています。今年も、5日、17日、29日の3回です。関東に多い酉の市ですが、最近では全国の鷲神社で催されています。縁起物がたくさんついた、熊手が名物です。



## 野菜たっぷりレシピ！

### No. 11 たっぶり秋野菜と鶏の炒め煮

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

鶏もも肉	500g(2枚)	ごま油	大さじ1
☆かぼちゃ	120g(1/5個)	酒	大さじ2
れんこん	140g(3/5節)	みりん	大さじ4
☆さといも	50g(小4個)	しょう油	大さじ3
エリンギ	20g(1/5P)	酢	大さじ2
しめじ	40g(1/2P)	酒	大さじ2
☆さやいんげん	40g(4本)	しょう油	大さじ1

(1食あたり:カロリー 411kcal、塩分 2.2g、約 180円)  
※1人あたり 87gの野菜がとれます。

#### 《つくり方》

- 鶏もも肉は一口大に切り、Bの調味料を加え、よくもんで下味をつける。
- かぼちゃは一口大に切る。れんこんは皮をむいて半月切りにし、酢水につけておく。かぼちゃとれんこんは、約5分下ゆです。
- さといもは、皮のまま水に入れ約15分下ゆです。皮をむき、半分に切る。
- エリンギ、しめじはさっと洗う。エリンギは一口大の大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- さやいんげんはすじをとって、3cmに切り、さっと湯がく。
- フライパンにごま油を入れ、鶏もも肉が茶色に色づくまで焼き、②③④を入れてさらに炒める。
- ⑥にAを加え、さらに煮つめる。
- お皿に盛った後、仕上げにさやいんげんを上に乗せて出来上がりです。



## 簡単おやつレシピ！

### No. 4 簡単で美味しい♡ アップルクランブル

《材料(4人分)》

〈アップルフィンガ〉		〈クランブル〉	
りんご	大1個	小麦粉	100g
砂糖	30g	無塩バター	50g
シナモンパウダー	小さじ1	砂糖	50g
アイスクリーム	120g		

(1食あたり:カロリー 360kcal、塩分 0.1g、約140円)

#### 《つくり方》

- アップルフィンガを作る。りんごは8等分のくし切りし、1くしを6等分する。
- りんごに砂糖とシナモンパウダーをまぶし、耐熱容器に敷き詰める。
- クランブルを作る。ビニール袋に小麦粉、バター、砂糖を入れる。混ぜ合わせ、そぼろ状にする(ポロポロの食感が特徴なので大きな塊を作らないように)。
- ②のりんごの上にまんべんなく③のクランブルをのせる。
- 180度のオーブンで約40分、焼く。焼き色がついて、中のりんごがトロトロした状態になれば出来上がりです。
- お皿に盛り、アイスクリームを添えます。



※りんごの甘さによって砂糖の量を加減してください。  
※りんごの酸味が少ない場合は、レモン汁を加えると美味しくなります。

## 今日からできる！減塩テクニック

汁物は野菜をたっぷり入れて、具たくさんに！

スープやみそ汁などは、具をたくさん入れることでお汁の量が減り、減塩につながります。また、野菜もたっぷり摂れて、塩分を体外へ排出する作用のあるカリウム摂取量も増えるので、減塩効果が期待できます。汁物は1日1杯程度を目安にしてください。

## 減塩レシピ集！



### No.6 具たくさん！旬のきのこ根菜のお味噌汁

材料(4人分) 大阪狭山産の農作物です

白菜	40g(小1葉)	青ネギ	20g(1/2束)
大根	80g(1/10本)	豆腐	80g(1/4丁)
にんじん	40g(1/2本)	味噌	小さじ4
さつまいも	40g(1/5本)	天然だし	
舞茸	40g(2/5P)	水	400cc
しめじ	40g(1/2P)	昆布	5×5cm角、1枚
		削り節	1つかみ



(1食あたり:カロリー83kcal、塩分0.8g、約70円)

#### つくり方

白菜、大根、にんじん、さつまいもはいちょう切りにする。

青ネギは小口切りに、しめじ・舞茸は石づきをとり、手で裂いて小房に分ける。

豆腐は1cmの角切りにする。

昆布と削り節で天然だしをとる

鍋に のだしと を入れて沸騰させ、軟らかくなるまで火を通す。

次いで、舞茸、しめじ、豆腐を入れる。

に味噌を溶き、 の青ネギを入れて、火を止める。

1人当たり55gの野菜がとれます(きのこ類は含みません)。

(大阪狭山市食生活推進協議会「第18回 大阪狭山市 健康まつり  
「たのしい食育広場」減塩レシピ」より)

### だしのとり方…昆布と削り節だし…

水2カップ (400cc) 削り節 軽く1つかみ 昆布 5×5cm角 切れめ

- ① さっと洗った昆布 30分間浸しておく
- ② 火にかけて 沸騰直前に
- ③ 昆布をひき上げて 削り節を入れる
- ④ 1分間煮立てる
- ⑤ ざるでこす

## 10月イベント報告

10月18日(日)

「健康まつり」を保健センターで開催しました。

「たのしい食育広場」のブースでは、人形劇「けんちゃんといよいよ戦隊食育レンジャー」、『チャレンジ！減塩』（試食や展示、血圧上昇の仕組みのお話し）などのコーナーがあり、大盛況でした！

今回は『チャレンジ！減塩』コーナーで試食いただいた「具たくさんお味噌汁」レシピを掲載しています。

(共催: さやま地域活動栄養士会、大阪狭山市食生活改善推進協議会)



## 11月イベント情報

14日(土) 大阪狭山市産業まつり 大阪狭山市立野球場、雨天:施設駐車場(午前9時30分～午後3時)