

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 2017年8月号



8月11日は、「山の日」です

山の日をご存知ですか？2014年(平成26年)に制定され、2016年(平成28年)に施行された日本の16番目の国民の祝日です。

山に関する特別な出来事などの明確な由来はないようですが、祝日法第2条では、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨としています。日本は国土の約7割が山です。山の日制定を機に、各地で山に親しむイベントも多く催されています。暑い日が続きますが、登山やキャンプ、バーベキューなどそれぞれの楽しみ方で自然に触れ合っ、夏を満喫しましょう！

食物繊維たっぷりレシピ集！

No.7 全部使っちゃえ！とうもろこしの冷製スープ

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

☆とうもろこし	2本
牛乳	800ml
塩	小さじ1/3
コンソメ	小さじ1/2
こしょう	少々
バター	小さじ2

(1食あたり:カロリー 242kcal、塩分 0.9g、約 90円)

※ 芯の部分にうまみがたくさんあります

※ 味が濃い時は牛乳を加えて調整してください

※ 1人当たり3.0gの食物繊維が摂れます

(カルシウムも1人当たり224mg摂れます)

＜作り方＞

- ① 鍋に塩(分量外)を入れ、お湯を沸かす。沸騰したら、とうもろこしを入れ、10分程度茹で、取り出して粗熱を取る。
- ② ①のとうもろこしの実を包丁で切り落とし、実と芯を分ける。実の部分は飾り用に少し取っておく。
- ③ とうもろこしの1本の芯を4等分にし、鍋に芯と牛乳を入れて火にかけ、20分程度煮て、芯を取り出す。
- ④ フライパンにバターを入れ、実の部分を弱火で15分程炒める。
- ⑤ ③に④を入れ、ひと煮立ちさせ、塩、こしょう、コンソメで味を整える。
- ⑥ ⑤を少し冷ましてから、ミキサー(ブレンダーも可)にかけ、できるだけ滑らかにする。
- ⑦ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 器に盛り、飾り用のとうもろこしの実をのせる。

食育ミニ知識 とうもろこし



甘くてみずみずしい、とうもろこしの美味しい季節がやってきました。「とうもろこし」の名は、唐から来た「もろこし(きび)」が由来です。とうもろこしは、米、麦に並ぶ世界三大穀類の一つで、炭水化物(糖類)が主成分です。カロリーは高めですが、タンパク質も含み、南米では主食としている国もあります。食物繊維をたっぷり含み、また、穀類の中ではビタミンB群、ビタミンEの他、ミネラルも多いです。うまみ成分や栄養素は胚芽部分に多くありますので、まるごと美味しくいただきましょう！



8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)

●8月19日(土) SAYAKAキッズフェスタ2017(午前9時30分～16時) SAYAKAホール全館で開催

保健センターは、地域活動栄養士会、食生活改善推進協議会の協力により「たのしい食育広場！」を実施予定。「箱の中身は何だろう?」「野菜のヒミツ(一番おいしいのはいつ?)」など、わくわく野菜クイズやゲームを通して、楽しく野菜について学んでみませんか。

大阪府では、夏休みで食生活が不規則になりやすい8月を「食育推進強化月間」とし、「野菜バリバリ朝食モリモリ 野菜あと100g、朝食で野菜を食べよう！」を合言葉に食育の取り組みを進めています。

食育ミニ知識 鶏のムネ肉

鶏肉のタンパク質は消化吸収がよい、上質なタンパク質です。アミノ酸のバランスもすぐれ、ビタミン、ミネラル類も豊富です。さらに最近の調査では、ムネ肉には活性酸素の働きを弱め酸化を予防する「イミダペプチド」がモモ肉より多く含まれ、1日50g程度のムネ肉を食べるだけで疲労回復が期待できるそうです。鶏のムネ肉は、モモ肉より食感がパサパサしていて敬遠されがちですが、ムネ肉は高タンパク、低脂肪、低価格と身体にもお財布にも優しい食材です。そぎ切りにした後、小麦粉をまぶせば、パサパサ感も軽減し、様々な料理に応用できますよ。



減塩レシピ集！

No.11 レンジで簡単！軟らか蒸し鶏

＜材料(6人分)＞

鶏肉(ムネ肉)	1枚(300g)
しょうが	1かけ
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
かたくり粉	A 小さじ1
水	大さじ2
酒	大さじ1
☆トマト	1と1/2個
☆きゅうり	1と1/2本
カロリー 92kcal、塩分 0.5g、約 60円)	

＜作り方＞

- ① 鶏肉(ムネ肉)の厚みのある部分に切り込みを入れ、厚さを均等にする。(フォークなどで鶏肉に穴をあけるとより軟らかくなります。)
 - ② すりおろしたしょうがと、Aの調味料を合わせ、ビニール袋に入れる。
 - ③ ②に①を入れ、しっかり揉んで、20分漬け込む。
 - ④ ③を耐熱皿に写し、ラップをして600W4分間加熱し、そのまま5分間放置する。
 - ⑤ ④をスライスし、トマト、きゅうりで飾りつけて出来上がり。
- ※ サラダ、冷麺、パスタなど、何にでも使えます
 ※ タンパク質が不足している時、手軽に補えます
 ※ 冷蔵庫で2～3日保存可能



ちょっとしたアレンジで…



しょうゆ、みりん、酒を2:1:1で混ぜ合わせ、煮立たせ、冷めます。
冷めたら、お酢を1と生姜とニンニクをすりおろしたもの(お好みで)を上記に加え、それに漬け込むと、簡単鶏チャーシューの出来上がり。

お野菜たっぷりレシピ集！

No.27 鶏肉とたっぷり夏野菜のマリネ

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

鶏肉(ムネ肉)	1枚(300g)	塩	小さじ1/2
		こしょう	少々
☆ナス	1本	植物油	小さじ2
☆にんじん	1本	小麦粉	大さじ1/2
☆ズッキーニ	1本		
☆玉ねぎ	1/4個	すりごま	大さじ2
☆パプリカ(黄)	1/2個	砂糖	大さじ2
		しょうゆ	大さじ1と1/2
		米酢	大さじ2
(1食あたり:カロリー 220kcal、塩分 1.8g、約 150円)			



＜つくり方＞

- ① 大きめのボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ② 鶏肉(ムネ肉)はそぎ切りにして、塩、こしょうで味を付ける。
- ③ ナスは1cmの半月切りにして、水につけ、あくをぬいてからザルにあげ水を切る。
にんじん、パプリカ(黄)は千切り、ズッキーニは1cmの半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ フライパンに小さじ1の植物油をひき、③の野菜をさっと炒め、①のボウルに漬けておく。
- ⑤ ビニール袋に小麦粉と②の鶏肉(ムネ肉)を一緒に入れ、袋を振り、全体に絡める。
- ⑥ フライパンに小さじ1の植物油をひき、⑤を入れ火を通す。火が通れば①のボウルに漬け込む。
- ⑦ 冷蔵庫で1時間ほど冷やして、器に盛って出来上がり。

