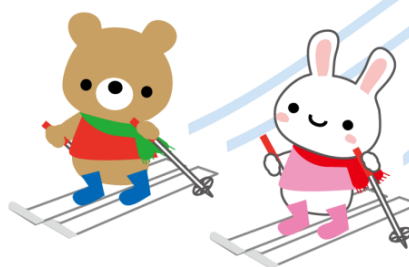


おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場

2018年2月号



三寒四温

毎日寒い日が続きますが、お元気にお過ごしでしょうか？
3日間ほど寒い日が続いた後、4日間ほど暖かい日が続くという「三寒四温」を繰り返しながら、だんだん暖かくなり、春へと向うと言われています。春が待ち遠しいですね。

とは言え、まだまだ寒さが厳しく雪が降ったりもします。そんな日は身体を温める「あったか汁物レシピ」はいかがでしょう。身体を温めることで免疫力も上がります。毎日の食事にぜひ取り入れてください。

カルシウムたっぷりレシピ

No.12 海の香り漂う クラムチャウダー

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です ＜作り方＞

※1人あたり 約85mgのカルシウムが摂れます

あさり	300g
酒	大さじ2
じゃがいも	中1個(150g)
☆にんじん	5cm (50g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
バター	10g
小麦粉	大さじ2
A 水+蒸し汁	2カップ
固形コンソメ	1個
牛乳	1カップ
こしょう	少々

(1食あたり:カロリー 126kcal、塩分1.3g、
材料費175円 調理時間約30分)

- ① あしりは砂抜きよく洗う。
鍋に酒とともに入れ、フタをして中火にかける。
殻が開いたら、身を取り出し、蒸し汁は捨てずに取っておく。
- ② じゃがいも、にんじんは皮をむき、じゃがいもは5mm、にんじんは3mmの厚さのいちょう切りにする。
玉ねぎは皮をむき、荒みじん切りにする。
- ③ 鍋を熱し、バターを入れて溶けたら、②を入れて炒める。
小麦粉を入れてさらに炒め、Aを加えて軟らかくなるまで焦がさないように時々混ぜながら煮る。
- ④ ①のあさり、牛乳を加えて2分程煮る。こしょうで味を整えてできあがり。

クラムチャウダー

2枚貝を使ったアメリカの具だくさんスープ。「クラム」とは2枚貝、「チャウダー」とはもともとフランス語の大鍋を意味し、煮込み料理を示すものです。日本でクラムチャウダーと言えば白いクリームスープですが、これはニューイングランド風でボストンクラムチャウダーと言い、マンハッタン風のトマト味やロードアイランド風の澄んだ魚介のスープもあります。



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)

お野菜たっぷりレシピ



No.29 寒い冬におすすめ のっぺい汁

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆里芋	2個 (80g)	だし汁	3カップ
☆大根	(200g)	A 淡口しょうゆ	小さじ1
☆にんじん	(40g)	食塩	小さじ1/2
こんにゃく	1/3枚(80g)	B 片栗粉	小さじ2
鶏もも肉(皮なし)	60g	水	大さじ1
		☆青ネギ	1/2本(10g)

(1食あたり:カロリー 47kcal、塩分1.2g、材料費110円 調理時間約20分)

《作り方》

※1人あたり 約75gの野菜が摂れます

- ① 里芋は皮をむき、4等分する。
- ② 大根、にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
こんにゃくも短冊切りにする。
- ③ 鶏肉は小さく切る。
- ④ 鍋にだし汁と①②を入れ、火にかけ、沸騰したら③を加え、
軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ Aで調味し、B(水溶き片栗粉)でとろみをつける。
- ⑥ お椀に⑤を盛り、小口切りにした青ネギを散らす。

のっぺい汁

全国各地で作られている郷土料理のひとつ。地域によって具材はいろいろですが、野菜と鶏肉を煮てとろみをつけた汁物です。とろみがあると冷めにくいので、寒い冬にはぴったりです。



簡単おやつレシピ集！



No.12 手軽に簡単！生チョコレート

《材料》

板チョコ(ブラック)	1枚(50g)
牛乳	大さじ1
ココア	適量

(全量分:カロリー322kcal、塩分0.1g、
材料費135円 調理時間は固める時間を
除いて約30分)



チョコレートの効果

2月14日はバレンタインデーですね。世界的に人々がプレゼントやカードを贈りあったり、愛を確かめ合う日とされています。日本では本命チョコ、義理チョコ、友チョコと様々な形でチョコレートを贈ります。

チョコレートは「甘いお菓子」のイメージですが、そのルーツは4000年以上前古代文明の頃に遡り、カカオ豆をすりつぶしたミルクも砂糖も入っていない苦い飲み物で、「薬」として扱われていたそうです。カカオ製品(チョコレートやココア)にはカカオポリフェノールやテオブロミン、カフェイン、食物繊維、ビタミンやミネラルなど身体によい栄養成分がいろいろ含まれており、高血圧に対してはヒトでの有効性が示唆されています。とはいえ、チョコレートが高カロリーなことには変わりはありませんので、食べすぎにはくれぐれもご注意ください！

今年のバレンタインデーには簡単にできる手づくりチョコレートに一度チャレンジしてみませんか？

《つくり方》

- ① 牛乳パックの底から3cmのところを切って型にする。
クッキングシートに切れ目を入れて敷き詰める。
- ② 板チョコは細かく割ってボールに入れ、湯せんにかけて溶かす(水が入ると分離するので注意)。
- ③ 牛乳は耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で20秒加熱する。
- ④ ②を湯せんから外し、③を少しずつ加えてよく混ぜる。①に流し入れ固める。
- ⑤ 型から出し、クッキングシートをはずして、好みの大きさに切る(ナイフを温めると切りやすくなります)。ココアを全面にまぶして出来上がり。

