

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



この1年を振り返って

3月は、卒業・進級、職場での異動など、別れの多い時。
見方を変えれば新しい世界に飛び出す時です。
そんな時期こそ、この1年を少し振り返ってみてください。
そして、これまでの目標の継続、または新たな目標を持ち、
次のステージに向かって歩んでください。



「たのしい食育広場」でも、食事バランス、朝ごはん、減塩など様々なテーマでレシピや豆知識をご紹介してまいりました。参考にしていただける情報はあったでしょうか？食事は毎日の「積み重ね」で、継続が大切です。これからも「食」に関する役立つ情報を発信していきますので、皆さんの食生活に生かしていただけると嬉しいです。

たのしい食育広場 2018年 3月号



減塩レシピ集！

No.17 炊飯器1つでできる、簡単鯛めし

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

☆米	2合	酒	大さじ2
鯛(切り身)	2切れ	A 淡口しょうゆ	小さじ1
昆布	10cm片	食塩	小さじ1/2
水	380cc		
しょうが	1かけ		
青しそ	8枚		
(1食あたり:カロリー195kcal、塩分1.2g、約200円)			
調理時間 80分(うち炊飯時間約50分)			

＜つくり方＞

① 下処理

(鯛)鯛の水気をキッチンペーパーで拭き取る。
その後、食塩(分量外)を少々振りかけ冷蔵庫で20分放置し、
鯛から出てきた水気をキッチンペーパーで拭き取る。
(昆布だし)昆布の汚れをさっと拭き、水380ccに浸しておく(20分)

- ② 米は洗って水気をきる。
- ③ 炊飯器に②の米、調味料A、①の昆布だしを入れ軽く混ぜる。
- ④ ③の上に①で使った昆布を置き、その上に鯛をのせる。
- ⑤ 通常の白米の設定で炊飯する。
- ⑥ ⑤が炊き上がったら、昆布と鯛を取り出す。鯛は骨を丁寧に取り除き、細かくほぐす。(骨が残らないように注意する)
ほぐした鯛、干切りしたしょうがを炊飯器に入れ、ざっくりと全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ 茶碗に盛り、細く切った青しそを上のにのせる。

※ 鯛をほぐす時に、骨を残さないように気を付けてください。

※ 鯛は、真鯛の切り身、3枚におろした連子鯛どちらでもよいです。

※ 水気を拭き取った鯛を、グリルで両面、焼き色がつくまで焼いてから炊飯器に入れるという手間ですらに美味しくなります。(中に火が通らなくても、焦げ目が付けばいいです)



今が旬の真鯛！



日本では「〇〇鯛」と名のついた魚が非常に多く、その数だけでも約200種とされています。中でも真鯛は「鯛」の代表的な存在です。日本では「めでたい・縁起のいい」魚として、古くから祝い事には欠かせない存在です。寿命も長命で通常30年くらいです。旬は桜の季節と言われ、この時期の真鯛を「桜鯛」と呼び珍重しています。鯛は脂肪が少なく、たんぱく質が豊富で、うま味成分とされるイノシン酸も多く含まれています。

今月はお祝いの席にぴったりの「鯛めし」を紹介します。炊飯器1つで簡単に作れるので、是非作ってみてください。

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.21 誰でも簡単、缶詰めさんまのう巻き風

《材料(2人分)》

卵	2個	サラダ油	小さじ1
さんまの缶詰め(かば焼き風)	1/2缶		
青しそ	3枚	(付け合わせ)	
		青しそ	2枚

(1食あたり:カロリー 139kcal、塩分0.5g、約100円)

調理時間 15分

※ お子様にも簡単にできます。



《つくり方》

- ① さんまの缶詰めを皿に移し、電子レンジで加熱(600W 40秒)し、細かくほぐす。
- ② ボウルに卵、さんまの缶詰めの液(大さじ1)を混ぜ合わせる。
- ③ 卵焼き器にサラダ油を入れて加熱し、②の卵液(1/3程度)を一面に流し入れる。
- ④ ③が少し固まったら、手前に洗った青しそを3枚置き、その上に①のさんまを一面にのせる。
- ⑤ ④のさんまを中心に手前からくるくる巻いていく。
- ⑥ 巻き終わった⑤を手前に戻し、さらに卵液を(1/3程度)流し入れて巻く。もう1度繰り返す。
- ⑦ 巻き終わった卵焼きを4等分し、青しそを下にひいた皿の上に2切れずつのせる。

お野菜たっぷりレシピ集！

No.30 春キャベツのコールスローサラダ

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆ 春キャベツ	4枚	A	マヨネーズ	大さじ4
☆ にんじん	1/2本		レモン汁	大さじ1
きゅうり	1本		はちみつ	小さじ2
コーン	60g		粒こしょう	少々
ハム	4枚			
ミニトマト	4個			

(1食あたり:カロリー193kcal、塩分0.5g、約80円、調理時間30分)

《つくり方》

- ① 春キャベツ、にんじん、きゅうりを千切りし、塩(分量外)を少し加えて15分おく。しんなりしたら、水で洗って水分をしっかりとしぼる。
- ② ハムを千切りする。
- ③ ボウルに調味料Aを合わせる。
- ④ ③に①②、コーンを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を皿に盛り、4つに切ったミニトマトを上のにのせる。

※水っぽくならないポイント

1. 野菜の水分をしっかりとしぼる
2. 食べる直前にあえる

※お好みで粒マスタードを加えるとさっぱりした味になります。

※1人当たり 約115g の野菜が摂れます。



甘い春キャベツが美味し～い

3月頃から出回る春キャベツは、巻きは緩めで葉は柔らかく黄緑色。まさに「春」をイメージさせる野菜です。柔らかさとみずみずしさから、サラダ系の料理に向いています。ビタミンCやビタミンKが豊富で、葉の名前にもなっているビタミンU(キャベジン)も多く含んでいます。ビタミンCは、夏、冬キャベツより多く含まれています。この時期にしか食べられない、甘い春キャベツをそのまま食べてみて下さい。

しっかりと食べて、野菜の摂取量も増やしましょう！(1日野菜摂取目標量350g:厚生労働省「健康日本21」より)



3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)

問い合わせ先 大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター) TEL:072-367-1300
ホームページ: <http://www.city.osakasayama.osaka.jp/> 医療・福祉・障がい者・高齢者>健康>たのしい食育広場