

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8月号



大阪府食育推進キャラクター
フーちゃん・ベジ博士・ゲンちゃん

8月は大阪府食育推進強化月間です！

大阪府では、夏休みで生活習慣が乱れやすい8月を「大阪府食育推進強化月間」として「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」とは、バランス良く1日3食を食べることだけではなく、家族、仲間と共に食事を楽しむ共食、感謝の気持ちを持ってする「いただきます！ごちそうさま！」の挨拶、食材を手にして食品を選ぶ「力」、食物を育て収穫する喜び、旬の食物の美味しさを知ることなど多岐に渡る「食」についての力を身につけ実践する力を育てることです。「食」からこんなに多くのことが学べるなんて、素晴らしいことですね！

元気に楽しく暮らしていくためにも、バランスのよい食事を摂りながらこれらのことを意識し、仲間との会話を楽しみ、美味しくご飯をいただきましょう！

お野菜たっぷりレシピ集！

No.36 暑い夏にピッタリ！夏野菜生春巻き

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

エビ	8尾	(スイートチリ風ソース)	
豚バラ肉	80g	唐辛子	1本
グリーンレタス	8枚	にんにく	2かけ
パプリカ(赤)	1/2個	砂糖	大さじ2 1/2
☆オクラ	8本	酢	大さじ4
☆青じそ	16枚	水	大さじ4
ライスペーパー	8枚	ナンプラー	大さじ1

(1食あたり:カロリー 317kcal、塩分 1.1g、約 200円 調理時間 30分)

※ 1人当たり 約104gの野菜が摂れます。

＜つくり方＞

- ①オクラは洗ってヘタの周りの硬い部分を面取りしてさっとゆがき、ヘタの黒い部分を切り落として縦半分に切る。オクラを茹でた鍋に豚バラ肉を入れ、火が通ったら氷水を入れたボウルに入れて冷やす。エビは洗って、先ほどのお湯に塩少々(分量外)入れ弱火で2分ほど茹でる。殻をむき、背ワタを取り、縦半分に切る。グリーンレタスは洗って大きければ半分に切る。青じそは洗う。パプリカ(赤)は洗って縦に4等分し、さらに6つに細切りにする。ペーパータオルでそれぞれ食材の水気を拭き取る。
- ②まな板の上にラップをひき、霧吹きで水をかけおく。
- ③26cmくらいのフライパンに水を入れ、40～50℃に加熱する。
- ④③にライスペーパーを1枚入れ、皮が軟らかくなる少し前で取り出す。
- ⑤②のまな板に④のライスペーパーをのせ、グリーンレタス、パプリカ(赤)、オクラ、豚肉をのせ、一巻きしてから、青じその上にエビを1切れライスペーパーからすけて見えるようにのせ(これを2つ)、両端を内側に折り込んで、しっかり巻く。
- ⑥④、⑤を繰り返して、合計8本巻き、1本を2等分して、4個ずつお皿に盛る。
- ⑦スイートチリ風ソースを作る。
にんにく、唐辛子はみじん切りにしてボウルに入れ、Aとよく混ぜ合わせる。
- ⑧⑦のソースを小皿に取って、付けて食べて下さい。

生春巻き

ベトナム料理を代表する料理の一つで、ライスペーパーでゆでたエビ・豚肉と野菜・香草などの具を巻いたものでスイートチリを付けて食べます。中に入れる具材やソースは好みのものを入れたらよいですよ。暑い夏でも食欲が増します！



簡単朝ごはんレシピ集！

No.25 トマトと卵のうまい炒め物

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

卵	4個	サラダ油	小さじ4
☆トマト	中2個	オイスターソース	小さじ4

(1食あたり:カロリー 138kcal、塩分 0.9g、約 75円 調理時間 15分)

- ※ 簡単に作れるので朝食にお勧めです。
- ※ 冷やして食べても美味しいです。
- ※ 1人当たり 約100gの野菜が摂れます。



《つくり方》

- ①トマトは8個の串切りにし横半分に切る。卵はボウルに割りほぐしておく。
- ②フライパンを熱し、サラダ油小さじ2を入れ、①の卵を軽く炒り、お皿に取っておく。
- ③②のフライパンにサラダ油小さじ2を入れ、①のトマトを加熱し、トマトが皮がはがれてきたら、オイスターソースを加え、②で取っておいた卵をフライパンに戻してさっと合わせる。
- ④③を皿に盛る。



卵に含まれていない栄養素って…？

卵は完全栄養食品と呼ばれるくらい人間の身体に必要な栄養素を含んだ食品で、とくにたんぱく質は、「アミノ酸スコア100」と言われるくらい、アミノ酸バランスのすぐれた良質のたんぱく質を含んでいます。ただ、**ビタミンC**と**食物繊維**が含まれていないので、野菜類や海藻類などと食べると足りない栄養素を補充できます。

簡単朝ごはんレシピ集！

No.26 山形の郷土料理 だし

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

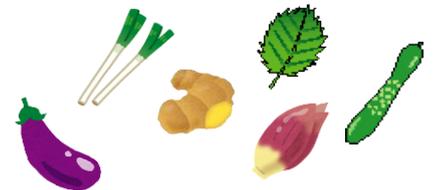
☆なす	1本	塩昆布	10g
☆きゅうり	1本		
長ねぎ	1/2本		
☆みょうが	2個		
☆青じそ	4枚		
しょうが	1かけ		
めかぶ	1パック		

(1食あたり:カロリー 19kcal、塩分 0.5g、約 70円 調理時間 20分)

- ※ご飯や豆腐とよくあいます。半日くらい置くと味がなじんでさらに美味しくなります。
- ※なすやきゅうりから出てきた水分はしっかり絞って下さい。味がなじみやすくなります。
- ※オクラや長芋など好みの野菜を入れてお試しください。

《つくり方》

- ①なす、きゅうりはみじん切りにし、塩小さじ1/2(分量外)を加え軽く混ぜ合わせ、10分程おく。
- ②①から水分が出てきたら、洗ってしっかり水気を絞り、別のボウルにうつす。
- ③長ねぎ、みょうが、青じそ、しょうがはみじん切りにする。
- ④②③、めかぶ、塩昆布を混ぜ合わせる。



8月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)
(午前9時~売り切れ次第終了)
- 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(日) さやまっ子親子食育教室「フレッシュ朝市の見学と簡単調理実習」(午前9時15分~12時) 保健センター