

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきますーす！



たのしい食育広場 2018年9月号



防災の日

災害についての認識を深め、これに対する心構えを準備するために9月1日を防災の日、前後1週間を防災週間とし、全国各地で防災訓練が行われています。

今年は大阪府内でも地震や台風などで被害がありました。被災された皆様、そのご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。いつ被災しても不思議ではないこの頃、ライフラインが途絶えることも想定して、普段から各家庭でも非常食を備えておきましょう。

備蓄している非常食を日頃から消費して、食べた分だけ新たに補充する「ローリングストック法」という備蓄の方法がお勧めです。消費期限の短い普段よく食べている食品も、非常食としてとらえることができ、食品の選択の幅が広がります。

今回は備蓄しやすい缶詰や乾物を使ったレシピをご紹介します。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.37 フライパン1つで！ツナトマトスパゲッティ

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆玉ねぎ	150g	スパゲッティ	300g
にんにく	1片	食塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1	B しょう	少々
カットトマト水煮缶	1缶(400g)	乾燥バジル	少々
A ツナ水煮缶	小2缶(140g)	粉チーズ	適宜
水	600ml		

(1食あたり:カロリー 380kcal、塩分 1.0g、約 170円、調理時間 15分)

※生バジルが手に入ったら、乾燥バジルの代わりに刻んで入れると香りがよいです。

※ 1人当たり 約105gの野菜が摂れます。

《作り方》

- ①玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、①が透きとおるまで炒める。A(缶汁も)を加えて沸騰したらスパゲッティを半分に折って加え、Bで調味し、スパゲッティがくっつかないように時々混ぜながら、表示時間通り煮る。
(焦げないように、水っぽくならないように火加減を気を付けてください。)
- ③皿に②を盛り付け、好みに粉チーズを振る。



を使って



スパゲッティをゆでないので、水が貴重な災害時にも作りやすいレシピです。

どれくらい備蓄すればいいの？

少なくとも1人当たり3日分、可能であれば7日分程度備えておくのが望ましいと言われています。飲料水は1人当たり1日3リットル必要と言われています。家族が多ければかなりの備蓄が必要になります。まずは3日分を用意してみてください。

大阪狭山市ホームページにも防災について情報が載っています。一度ご覧下さい。

<http://www.city.osakasayama.osaka.jp/sosiki/bousaibouhan/bosai/index.html>



簡単朝ごはんレシピ集！

No.27 さばそぼろ

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

にんじん	60g		みそ	小さじ1
☆玉ねぎ	60g		酒	大さじ1
サラダ油	小さじ1	A	みりん	小さじ2
さば水煮缶	1缶(190g)		おろししょうが	小さじ1/2
☆青じそ	10枚		酢	小さじ1

(1食あたり:カロリー 136kcal、塩分 0.6g、約 90円、調理時間 15分)

※ いり卵と一緒に盛ると、さばそぼろ丼になります。

※ 生臭みが気になる方はさばの皮をとって調理してください。

《つくり方》

- ①にんじん、玉ねぎは荒みじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を入れ①を炒める。しんなりしたら、さば水煮缶を汁ごと入れ、菜箸で崩しながら炒め、そぼろ状にする。
- ③Aで調味し、水分がなくなるまで炒める。
- ④青じそのみじん切り、酢を加えて、ひと混ぜして火を止める。



を使って



減塩レシピ集！

No.21 切干し大根と小松菜のごま和え

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

切干し大根	30g		すりごま	大さじ2
☆小松菜	160g	A	濃口しょうゆ	小さじ2
にんじん	40g		みりん	小さじ2
			酢	小さじ1

(1食あたり:カロリー 67kcal、塩分 0.5g、約 90円、調理時間 15分)

※1人当たり 約75gの野菜が摂れます。

《つくり方》

- ①切干し大根はさっと洗ってざるにあげて10分ほどおく。
- ②小松菜はゆでて、3cm長さに切る。
- ③にんじんは千切りにしてゆでる。
- ④水けを絞った②・③をAで和え、水けを絞った①を加えて和える。(順番を間違えないこと)



を使って

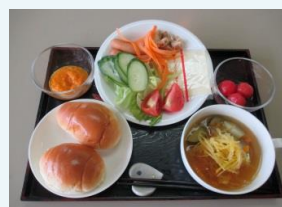


イベント報告

8月19日(日)に、今年度1回目のさやまっ子食育教室を開催しました。

親子で農協で行われているフレッシュ朝市に行き、自分で食べる野菜を選んで買い、それを使って簡単な朝食作りをしました。金糸瓜やバターナッツかぼちゃなど珍しい夏野菜の紹介やそれを使ったスープの試食、朝ごはんの大切さについて学びました。子ども達からは新鮮な野菜がおいしかったなどの感想がありました。

9月29日(土)の2回目の教室ではパン作りを予定しています。多数のご参加お待ちしております！



9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)
- 9月29日(土) 2回目さやまっ子食育教室「早寝早起き朝ごはんの話と手作りパンなどの調理実習」