

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 2019年3月号

## 「蒸し料理」



「焼く」「茹でる」「炒める」「揚げる」「煮る」「蒸す」など調理法は色々ありますが、今回は「蒸し料理」に焦点を当ててみます。「蒸し料理」は蒸気で食品を加熱する調理法で、形が崩れにくく、茶碗蒸しなどの液体から作る料理の調理ができ、蒸し水がなくなる限り焦げる心配もありません。蒸しあがるまで高温を均一に保つことで、食材に水分を吸収させふっくら軟らかく仕上げてくれます。油も使わないので、ヘルシーな調理法です。

- 強火で蒸すもの ※蒸気の立った蒸し器に入れて、一気に蒸し上げる  
魚、肉、シューマイ、まんじゅう、蒸しパン、赤飯、芋類、ちり蒸し、酒蒸し
- 弱火で蒸すもの ※蒸気が立った蒸し器に入れ、初めだけ強火で、あとは弱火にして蒸す  
茶わん蒸し、卵豆腐



少し難しいイメージがある「蒸し料理」ですが、フライパンや電子レンジでも簡単にできますので、ふっくら軟らかく、食品の甘さ、美味しさを引き出してくれる「蒸し料理」に皆さん、チャレンジしてみてください！

## お野菜たっぷりレシピ集！

### No.41 フライパンで蒸す、野菜シューマイ

☆大阪狭山産の農作物です

| ＜材料(4人分)＞ |      |   |             |
|-----------|------|---|-------------|
| 豚ミンチ      | 200g | A | かたくり粉 大さじ2  |
| 干し椎茸      | 4枚   |   | 砂糖 大さじ1     |
| 玉ねぎ       | 1/2個 |   | しょう油 大さじ1   |
| ☆チンゲン菜    | 12枚  |   | ごま油 大さじ1    |
|           |      |   | 水 500cc     |
|           |      |   | 濃口しょうゆ お好みで |
|           |      |   | 練りからし お好みで  |

(1食あたり:カロリー 192kcal、塩分 0.8g、約 110円、調理時間 50分)

※1人当たり約 100gの野菜が摂れます。

※グリーンピースがあれば、蒸す前にたねの上にのせて下さい。

#### ＜作り方＞

- ①干し椎茸は、ボウルに浸るくらいの水につけて戻す。(時間がない時は電子レンジ600Wで1分加熱し、約10分放置する。)
- ②チンゲン菜は耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで約3分加熱し、しんなりさせる。
- ③玉ねぎはみじん切りに、戻した干し椎茸も軸を取り除き、みじん切りにする。
- ④ボウルに豚ミンチ、③、調味料Aを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ⑤ペーパータオルでチンゲン菜の水気を取って縦に2等分し、④のたねを等分に分けて包み、耐熱皿にのせていく。(一人6個)
- ⑥水を500cc注いだフライパンに⑤の耐熱皿を入れる。
- ⑦ふたをして火にかけ、沸騰したら中火で約10分蒸す。  
(状態をみて蒸し時間は調整する)
- ⑧皿を取り出し、好みで練りからしや濃口しょうゆをつけて食べる。



#### (フライパンで蒸す)

フライパンにお湯を入れて(できれば網をのせてその上に)耐熱皿をおき、蒸したい料理をのせて蓋をして火にかけます。直接フライパンや土鍋に食材を入れ、酒などの調味料を加えて蒸気で加熱する酒蒸しも蒸し料理の1つ。魚介、肉、野菜、芋類、赤飯など何でも調理できますよ。

# お野菜たっぷりレシピ集！

## No.42 美味しい、蒸し野菜たち (アボカディップを添えて)

### 《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

|         |      |           |        |
|---------|------|-----------|--------|
| ☆にんじん   | 1本   | (アボカディップ) |        |
| じゃがいも   | 1個   | アボカド      | 1/2個   |
| ☆ブロッコリー | 1/2房 | レモン汁      | 小さじ1   |
|         |      | パルメザンチーズ  | 大さじ1   |
|         |      | マヨネーズ     | 大さじ1/2 |
|         |      | A 牛乳      | 大さじ1   |
|         |      | 塩         | 少々     |
|         |      | 粗びきコショウ   | 少々     |

蒸し野菜：(1食あたり：カロリー 54kcal、塩分 0.1g、約 50円、調理時間 20分)

アボカディップ：(1食あたり：カロリー 59kcal、塩分 0.3g、約 20円、調理時間 5分)

※1人当たり 約 140g の野菜が摂れます。

※アボカディップにガーリックパウダーを加えるとさらに美味しくなります。

### (電子レンジで蒸す)

電子レンジを使って野菜を蒸しました。  
お湯で茹でるより時間は短縮され、水溶性の  
栄養素を失いにくいという長所があります。



### 《作り方》

#### (アボカディップ)

- ①アボカドはフォークで皮から実をはずし、つぶしてレモン汁をかけておく。
- ②①とAを混ぜ合わせる。

#### (蒸し野菜)

- ①にんじん、じゃがいもは皮をむいて一口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房に分けて、軸は厚めに皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器にじゃがいも、にんじんと少しの水を入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約6分加熱し、5分ほど放置する。(余熱で加熱する)
- ③②にブロッコリーを入れ、さらに約3分加熱する。
- ④アボカディップをつけて食べる。

## 朝ごはんを食べよう ④

～ 寝ている間の代謝にもエネルギーは使われている！ ～

人は寝ている間の代謝にもエネルギーが使われています。朝ごはんを食べて、これから活動するためのエネルギーと失われたエネルギーの栄養補充をして1日をしっかり活動して下さい。「**毎日の生活習慣の積み重ね**」が、集中力や向上心と結びついていきます。さあ、Let's eat breakfast every day! (毎日、朝食を食べましょう!)

# かんたん朝ごはんレシピ集！

## No.29 豆腐とおじゃこの簡単そぼろ丼！

### 《材料(1人分)》

|         |      |          |      |
|---------|------|----------|------|
| ご飯      | 150g | A 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 木綿豆腐    | 80g  | 砂糖       | 小さじ1 |
| ちりめんじゃこ | 10g  | 煎りごま     | 小さじ1 |
| 卵       | 1個   |          |      |
| 青じそ     | 2枚   |          |      |

(1食あたり：カロリー 427kcal、塩分 1.3g、約 100円、調理時間 10分)

※1人当たり 約160mgのカルシウムが摂れる骨太メニューです。



### 《作り方》

#### (温泉卵)

鍋に卵がかぶるくらいのお湯を沸かし、沸騰したら火を止め、卵を入れて蓋をして約10分放置する。(放置時間は季節、室温、卵の個数によって異なります。)

- ①耐熱容器に木綿豆腐、ちりめんじゃこ、調味料Aを加えてしっかり混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ②青じそを千切りにする。
- ③大き目の茶碗にご飯をよそい、上に①、②、温泉卵の順にのせ、煎りごまを散りばめる。

野菜のいっぱい入った具だくさんのお味噌汁と一緒に食べると栄養のバランスもよくなります。

## 3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)