

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6月号



「よく噛んで食べよう！」
～ 6月4日から10日は歯と口の健康週間 ～

皆さん、しっかり噛んで食べていますか？

「よく噛む」と、虫歯や口臭予防、肥満防止だけでなく、あごの発達、言葉の発音がはっきりする、表情が豊かになるなどたくさんのメリットがあります。唾液の分泌を促し消化を助け、脳の働きも活発にしてくれるのでよく噛んで食べる事はとても大切なことなのです。

現代人は昔の人に比べて噛む回数が減っています。噛み応えのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりして、意識的に噛む回数を増やしましょう。「噛むこと」を習慣づけることが大切です。

食物繊維たっぷりレシピ集！

No.8 いかときのこのバター炒め

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

いか	2杯	オリーブ油	小さじ2
しめじ	1パック	バター	大さじ2
エリンギ	1パック	食塩	小さじ1/2
しいたけ	中8個	レモン汁	小さじ1
☆にんにく	1かけ	黒こしょう	少々
☆パセリ	1本		

(1食あたり:カロリー128kcal、塩分1.2g、約230円、調理時間25分)

※ 1人当たり 約2.7gの食物繊維が摂れます。

※ パセリは、乾燥パセリを使用してもかまいません。

＜つくり方＞

①(いかの下処理)

いかは内臓と足を抜き取り、軟骨を取り除いた後、よく水洗いをして水気をふく。

胴体を1枚に開いて皮をはがし、縦半分に切った後1cm幅に切る。

内臓と足を切り分け、足は吸盤を取り除いて2cm幅に切る。

②しめじは石づきを切り落として小房に分け、エリンギは縦半分に切った後5mmの斜め切りに、しいたけは石づきを切り落とした後5mmの薄切りにする。にんにくは皮をむきみじん切りにする。パセリは葉の部分のみじん切りにする。

③加熱したフライパンにオリーブ油を入れ、②のにんにくを加え香りが出るまで炒める。

④③に①を加え火が通るまで炒め、いったん皿に取り出す。フライパンに②のしめじ、エリンギ、しいたけを加え、中火にして炒め、全体に火が通ればいかをフライパンに戻し、バター、食塩、レモン汁、黒こしょうを入れる。

⑤④を皿に盛り、上に②のパセリをのせる。



旬の食材『いか』



いかは非常に多くの種類(約500)があり、その中でも日本で一番漁獲量が多い種類は「するめいか」です。初夏から夏の終わりにかけてよく獲れ、まさに今が旬です。いかは低カロリー、低脂肪、高たん白な食材で、いかに多く含まれるタウリンは、適量であればコレステロールの低下や高血圧の予防などの効果があります。

噛み応えがあり、焼いても煮ても美味しい食材ですので、しっかりあごを動かして、いかの美味しさを味わいながら食べてください。



減塩レシピ集！



No.32 切干大根とさきいかのサラダ

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

切干大根	30g	マヨネーズ	大さじ2
さきいか	20g	切干大根の戻し汁	大さじ1
かいわれ大根	1P	濃口しょうゆ	小さじ1
☆にんじん	40g	酢	小さじ1

(1食あたり:カロリー87kcal、塩分0.7g、約60円、調理時間15分)

※かいわれ大根の代わりに、水菜、豆苗、きゅうりなども使用できます。
※火を使わない、簡単レシピです。
※さきいかのうま味が効いています。

《つくり方》

- ① 切干大根はさっと洗い、10分くらい水につけて戻し、しっかり水気を絞る。
(戻し汁大さじ1は取っておく)
- ② にんじんは千切りに、かいわれ大根は根本を切り落とし、さっと洗う。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルにほぐした①の切干大根、②、手で割いたさきいかを入れ、③とよく和える。



切干大根やさきいかが入った「かみかみメニュー」です。

かんたん朝ごはんレシピ集！



No.31 梅とじゃこのおにぎり

《材料(1人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

ご飯	150g
練梅	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ1
煎りごま	大さじ1
☆青じそ	2枚

(1食あたり:カロリー320kcal、塩分0.5g、約90円、調理時間5分)

※ちりめんじゃこやごまの入ったカルシウム
いっぱいのおにぎりです。
(1人当たり約129mgのカルシウムが摂れます。)

《つくり方》

- ① 青じそは千切りにする。
- ② ちりめんじゃこは耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ③ ボウルにご飯、①、②、練梅、煎りごまを入れて、混ぜ合わせる。
- ④ ラップを広げ③の1/2量をのせ、おにぎりを2個作る。

よく噛んで、ごまのプチプチした食感をお楽しみください。



朝ごはんをしっかり噛んで、脳の働きを活発にしましょう！

6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)
- 6月23日(日) さやまっ子食育教室「フレッシュ朝市の見学とバランスのよい朝ごはんの献立」
(午前8時30分~11時) 保健センター