



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 2020年1月号

賀正

2020年、「明けましておめでとうございます」

皆さん、お正月は「おせち料理」を食べられたでしょうか。「おせち料理」はもともと五節句の料理の一つで、平安時代から行われていたご馳走です。「おせち料理」を重箱に詰め重ねるのも、めでたさを重ねるという意味で縁起をかついでいます。「おせち料理」に入っている個々の料理や素材にもそれぞれ意味があり、

- 海老→長寿(腰が曲がるまで丈夫)
 - 里芋→子宝に恵まれる(里芋は子芋がたくさんつく)
 - 栗金団(くりきんとん)→富を得る(黄金色から)
- などそれぞれ意味もあり、調べてみると面白いですよ。



お正月にちなんで、
●お弁当にも使えるお正月料理
●おせち料理のリメイク
をご紹介します！

減塩レシピ集！

No.38 おせちにお弁当に、松風焼き

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山市産の農作物です

鶏ももひき肉	200g	しょうゆ	小さじ2
☆長ねぎ	大さじ4	A みりん	小さじ2
☆しょうが	2かけ	みそ	小さじ1
煎りごま	大さじ2		
青のり	大さじ1		

(1食あたり:カロリー137kcal、塩分0.7g、約160円、調理時間30分)

※にんじんやきのこと類を入れても美味しいです。

※お弁当のおかずにも向いています。

＜つくり方＞

- ①長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ももひき肉、①、Aを合わせ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルを15cm四方に切って薄く油(分量外)を塗り、中央に ②をおき、四隅を折って箱型にし全体をならす。
- ④温めておいたオーブントースターで③を8分焼き、表面に焼き色がついたらアルミホイルを上からかぶせ、さらに3分焼く。
(オーブントースターによって加熱時間が異なるので、調整してください)
- ⑤オーブントースターから取り出して煎りごまと青のりをふり、完全に冷めてから切り分ける。
- ⑥おせち料理風にする場合、横半分に切った後、末広がりになり、つまようじをさす。

松風焼き

松風焼きは表が「けしの実」や「ごまの実」で飾られ裏は何もないシンプルな料理です。それを能の「松風」という話の「松風(待つ風)ばかりで浦さびし」にかけて名付けた料理で、「裏表のない、正直な生き方ができますように」という意味が込められています。



健康大阪さやま21 健康コラム ～ストップ！ たばこ～

「大阪府受動喫煙防止条例・大阪府子どもの受動喫煙防止条例」と「大阪狭山市全面禁煙の施設 登録店」

平成30年に健康増進法が改正され、大阪府では、平成30年12月に大阪府子どもの受動喫煙防止条例が施行され、平成31年3月には大阪府受動喫煙防止条例が制定されました。大阪狭山市でも、府の取組みと連動し、受動喫煙防止のため、全面禁煙の飲食店等の登録を推進し、市ホームページに掲載しています。大阪狭山市全面禁煙の施設はコチラ→



カルシウムたっぷりレシピ集



お煮しめリメイク!

No.14 お煮しめ巾着煮

《材料(4人分)》

油揚げ	4枚	混合だし	400cc
煮しめ(おせちの残り)	240g	A-しょうゆ	小さじ4
切り餅(おせちの残り)	2個	みりん	小さじ4

(1食あたり:カロリー203kcal、塩分1.3g、約80円、調理時間20分)

※1人当たり約 91mgのカルシウムが摂れます。

※おせち料理の残ったもの(かまぼこ、えび、たたきごぼうなど)をお好みで入れて下さい。

※うずら卵を加えても美味しいです。

※お煮しめ等の具材、味付けによりAの調味料を調整してください。

《つくり方》

- ①油揚げを半分に切り、叩いて袋状に広げてから茹で、ざるにあけて油分、水分をしっかり絞る。
- ②切り餅を縦に4等分にする。
- ③煮しめの具材が大きい時は好みの大きさに切る。
- ④①の油揚げの中に②、③を詰め、つまようじで口をしめる。
- ⑤鍋でAを煮立たせ、沸騰したら④を入れ弱火にし、10分ほど煮含める。

お煮しめ

様々な山の幸が一つの鍋で一緒に炊かれることから「家族が仲良く結ばれますように」との願いが込められています。



今回の油揚げの中には、このような具材が入っています。

黒豆リメイク!

かんたん朝ごはんレシピ集!

かんたんおやつレシピ集!

No.38 黒豆パンケーキ



No.21 黒豆プリン

黒豆

黒には魔よけの力があるとされていたので、「まめに動き、健康に暮らせること」を願っています。

※お好みに合わせて、黒豆の量を調整してください。

《材料(1枚分)》

ホットケーキミックス	50g
ヨーグルト(無糖)	50g
黒豆(おせちの残り)	50g
バター1	小さじ1(4g)
バター2	小さじ1(4g)

(1食あたり:カロリー371kcal、塩分0.9g、約80円、調理時間10分)

※カルシウム量も多く、1人当たり約141mg摂れます。

※しっとりした食感が楽しめます。

《つくり方》

- ①ボウルにホットケーキミックスとヨーグルトを入れ、よくかき混ぜる。
- ②①に黒豆を入れ、全体にいきわたるように混ぜ込む。
(上に飾るように黒豆を数粒とっておく)
- ③バター1を入れた熱したフライパンを、いったん濡れた布巾の上においてその上に②を流し入れ、弱火にしたコンロに戻し、表面がぷつぷつぷつしてきたらひっくり返して、裏面を約2分焼く。
(火が通っているのを確認してください)
- ④③をお皿にのせ、バター2を少しのせる。



《材料(4人分)》

牛乳	300cc
砂糖	小さじ2
ゼラチン	5g
黒豆(おせちの残り)	80g

(1食あたり:カロリー155kcal、塩分0.3g、約40円、調理時間(冷やす時間なしで)10分)

※カルシウム量も多く、1人当たり約177mg摂れます。

《つくり方》

- ①黒豆と少量の牛乳(50cc)をフードプロセッサーで攪拌する。
(カップの上に飾るように黒豆を数粒とっておく)
フードプロセッサーがない場合は、フォークで黒豆を押しつぶしつぶれた黒豆と牛乳をすりこぎでさらに混ぜ合わせる。
- ②残りの牛乳と砂糖とゼラチンを小鍋に入れて火にかけ、ゼラチンがしっかり溶けたら、火を止める。(沸騰させないでください)
- ③①と②を合わせてカップに4等分し、荒熱が取れたらラップをする。
- ④冷蔵庫で約2時間冷やし、上に黒豆を数粒のせる。



1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)
年始は11日から(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
年始は5日から(午前8時~売り切れ次第終了)