

～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

現代の社会でも潜在的な貧血人口は少なくありません。元気に過ごすための貧血予防を今月号ではご紹介します。まずはクイズに挑戦してみましょう！

## 貧血予防クイズ！

Q1 貧血について正しいのは？

- A. 血液の量が少ないことをいう      B. 貧血と低血圧は同じである  
 C. 赤血球の数やそのなかのヘモグロビンが少ない状態をいう  
 D. 男性は貧血にならない

Q2 ヘモグロビンの構成成分であり、不足すると貧血につながるミネラルは？

- A. カルシウム      B. 亜鉛      C. カリウム      D. 鉄

Q3 自覚症状がなければ貧血ではない？○？×？

- A. ○      B. ×

どれかなあ？



いくちゃん

### ◆ 答え ◆

Q1 C. 赤血球の数やそのなかのヘモグロビンが少ない状態をいう

貧血とは**赤血球**の数や、その中にある**ヘモグロビン**という色素たんぱく質が少ない状態をいいます。ヘモグロビンは体内に酸素を運ぶ働きをするので、これが十分に行われなくなると、体中のあらゆる組織が**酸素不足**になり、さまざまな症状がでてきます。男性は女性よりも赤血球量が多く、月経による出血もないため、貧血になる人は女性よりも少ないですが、ならないというわけではありません。また、低血圧は血圧が下がって全身のめぐりが悪くなり、脳に酸素が回らなくなってめまいなどの症状をおこすもので、貧血とはまったく別物です。

Q2 D. 鉄

貧血にも色々な種類がありますが、鉄が不足することによる**鉄欠乏性貧血**が最も多いです。鉄は、体内に酸素を運ぶ働きをする赤血球中の**ヘモグロビンの構成成分**なので、鉄が不足するとヘモグロビンが減ってしまうのです。その他の貧血には、ビタミンB12や葉酸不足からくる巨赤芽球貧血などがあります。

Q3 B. ×

鉄が不足すると、全身へ酸素を運ぶヘモグロビンが欠乏してしまうため、**疲れやすい、頭痛、息切れ**などの自覚症状があります。ただし、その現れ方には個人差があり、自覚症状がなくても貧血であることはあります。

知っておきたい

# 貧血の予防と対策

## ★食事を見直しましょう

### ● 貧血になりやすい食習慣

- ・食事をとらないことがある
- ・ダイエット中である
- ・肉や魚をまったく食べない
- ・インスタント食品をよく食べる

1つでも当てはまる項目があったら注意！  
不規則な食生活は食事の偏りがあるので、  
鉄が不足しやすく、貧血になりやすいと  
いえます。バランスのよい食生活をこころがけ  
たいですね！



## ★食事内容で貧血を予防しましょう

赤血球の寿命は約120日間。毎日少しずつ新しいものに作り変えられています。

毎日きちんと鉄を補給してあげることで、赤血球中のヘモグロビンがスムーズに作られ、貧血の予防につながります。体内の鉄は70%は使われ、残りは貯蔵されています。貯蔵されている鉄は不足した際に使われますので、鉄が不足してもすぐに貧血になるわけではありません。成長期や生理の開始が重なる思春期、妊娠時は特に鉄の需要が増えるので、貧血になりやすくなります。日頃から、意識して鉄をとりたいですね。

### ● 鉄を効率よく吸収しましょう

吸収率

**動物性食品に含まれる鉄(ヘム鉄)** → 15~35%※

豚レバー 鶏レバー 赤身肉 かつお など

➡ **かつおを使ったオスメシピを4・5ページで紹介!**



**植物性食品に含まれる鉄(非ヘム鉄)** → 2~20%※

ひじき ほうれん草 豆、大豆製品 など

※参考 厚生労働省「『統合医療』に係る情報発信等推進事業」『統合医療』情報発信サイト

上記のように、動物性と植物性の食品によって吸収率に差があります。しかし、肉や魚ばかり食べていれば良いかというと、肉や魚は脂肪も多くとってしまうこととなります。また、野菜には肉や魚には少ないビタミンやミネラルなどの栄養素も豊富に含んでいるため、どちらもバランスよくとりたいですね。植物性の食品も食べあわせを工夫して吸収率をアップさせましょう！

### ● 鉄の吸収を妨げる食べ合わせ

鉄は紅茶やコーヒー、緑茶に含まれる**タンニン**や、**多量**の**食物繊維**は鉄の吸収を阻害します。それぞれ体に良い働きもあるので、日常生活のなかではあまり気にしなくても良いですが、貧血の自覚症状があるような場合には、食事の間や食後の飲み物は水にし、お茶やコーヒーは食後30分くらい間をあけてから飲むようにしたいですね。

### ● 鉄の吸収を高める食べ合わせ

**鉄** + **たんぱく質**  
**ビタミンC**

たんぱく質は赤血球そのものの材料になります。また、非ヘム鉄はビタミンCと組み合わせることで吸収されやすい形になります。

# 春が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

| 食材名    | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ブロッコリー | ●  | ●  | ●  |    |    |    |    |    |    |     | ●   | ●   |
| 新玉ねぎ   |    |    |    | ●  | ●  |    |    |    |    |     |     |     |
| 春キャベツ  |    |    | ●  | ●  | ●  |    |    |    |    |     |     |     |
| あさり    |    |    | ■  | ■  |    |    |    |    | ■  |     |     |     |
| ほたて    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |     |     | ■   |
| 真鯛(養殖) |    | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 伊予柑    |    | ★  | ★  | ★  |    |    |    |    |    |     |     |     |

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。春が旬の美味しい食材をご紹介します！

## 5月オススメの魚介

### かつお、あじ

今回はかつおとあじを使ったレシピをご紹介します。初がつおのあっさりとした味わいを生かしたレシピや、あじの洋風アレンジレシピをご紹介します。

➡ **主菜** **主食**

🐟の魚をもっと美味しく

4~6ページで紹介！

## 5月オススメの野菜

### アスパラガス、そら豆

今回は旬のアスパラガスとそら豆を使ったレシピをご紹介します。素材を生かしたレシピなので旬の美味しさを存分に味わうことができます。新鮮な食材が手に入ったら試してみてくださいね。

➡ **副菜**

🥬の野菜をもっと美味しく

7、8ページで紹介！

## 5月オススメのメニュー

今月のオススメは

**13ページで紹介！**

今回は最近注目を浴びている『凍りこんにゃく』を使ったレシピをご紹介します！

一晩凍らせたこんにゃくはお肉のような食感に早変わり！  
試してみてくださいね♪



旬をもっと美味しく! ★5月4ページ★



今月は

かつお

旬の魚をもっと美味しく

主菜

かつおは良質のたんぱく質が多く、魚の中ではマグロの赤身について多く含まれています。たんぱく質は筋肉や血をつくる素となります。育ち盛りのお子様に食べてほしい食材の1つです。

### ●かつおの選び方



- ・身が鮮やかな赤い色のもの
- ・身がしまっているもの

※一尾まるごとの場合

縞模様のはっきりしており、全体的に丸みをおびてふっくらしているものがよいでしょう。さらにえらぶたが赤くとじているものが良品です。

### かつおに含まれる栄養素



ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます

他にも血圧を正常に保つ働きのあるタウリンや動脈硬化にはたらきかけるDHAが含まれています。

## かつおをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

### かつおのたたき ねぎソース

Point

旬の味覚

和風

簡単



126  
Kcal

塩分  
1.8g

調理  
時間  
15分

#### ●材料 (2人分)

- ・かつお(刺身用) ... 160g
- ・塩 ... 小さじ1/8
- ・植物油 ... 小さじ1/2
- ・みょうが ... 1個
- ・にんにく ... 1/2かけ
- ・水菜 ... 40g
- ・青じそ ... 2枚

(A)

- ・長ねぎのみじん切り ... 大さじ2
- ・しょうゆ ... 大さじ1
- ・酢 ... 小さじ1
- ・ごま油 ... 小さじ1/2
- ・タバスコ ... 少々

#### ●作り方

- ①かつおは塩をふり、しばらくおいて水けをふきとる。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて火にかける。香りがたったらかつおを入れ、強火で全表面を焼き、冷水にとって水けをふいて冷ます。冷めてから食べやすい大きさに切る。
- ③水菜は3cm長さ、みょうがは薄切りにする。
- ④器に②、③、青じそを盛り合わせ、よく混ぜたAをかける。

#### ★体に優しいポイント★

かつおに含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。香ばしく焼いたかつおのたたきにたっぷりのねぎソースをかけて、みょうがと青じその香りを添えるといつもと違った味わいに♪

旬をもっと美味しく! ★5月5ページ★



今月は

かつお



の魚をもっと美味しく

主食

かつおは日本の食文化と関係が深く、かつおが獲れる場所ではいくつもの郷土料理があります。あっさりとした味わいの初がつおは、『たたき』がオススメです。下記のポイントを参考にご家庭でも試してみてくださいね!

## 美味しいたたきのコツ

かつおの独特の生臭さが気になる場合は、表面をさっとあぶっておきましょう。

たたきにする際は、表面を軽くあぶった後、すぐに冷水につけます。

んにくやしょうが、ねぎなどの薬味をお好みで使うのもよいですね。

## 戻りがつお? 初がつお?

よく耳にする「初がつお」と「戻りがつお」の違いはご存知ですか? 「初がつお」はその年に初めて水揚げされたもので、南から北へ移動することから「上りがつお」とも呼ばれます。あっさりとした味わいが特徴で、たたきなどにして食べるとおいしいとされています。一方の「戻りがつお」は脂がのった味わいで、刺し身にぴったり。マグロのトロなみの濃厚な味わいが楽しめます。南に移動することから「下りがつお」とも呼ばれます。

## かつおをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪



### ■ 材料(2人分)

- ・かつおのたたき … 150g
- ・ごはんどんぶり … 2杯分
- ・焼肉のタレ … 大さじ4
- ・大葉(千切り) … 適量
- ・小ねぎ(小口切り) … 適量
- ・刻み海苔 … 適量
- ・いりごま(白) … 適量

## ● 黄金かつおのたたき丼 ●

### ■ 作り方

- ① かつお(マグロ)は薄切りにし、焼肉のたれに約5分つけます。
- ② 丼にごはんを盛り、①と薬味のをせ、残ったたれをかけて、出来上がりです。

★ お好みで豆板醤をたれに加えてもおいしく召し上がれます♪



好みに合わせて  
辛さを調節しましょう!

旬をもっと美味しく! ★5月6ページ★

今月は

あじ



の魚をもっと美味しく

主菜



真あじは、その体の色によって大きく黄あじと黒あじに分けられます。浅瀬にいてあまり動かない黄あじはやや黄色っぽい色をしており、脂がのって味も香りもよいとされています。真あじの中には、他にも体長5~8cm程度の豆あじや、ブランドあじのひとつ、関あじなどがあります。

## ●下ごしらえのポイント

- ・ぜいごは尾の方から包丁をいれてそぎとりましょうノコギリ引きの要領でやるとうまくできます。
- ※ ぜいごとは線状のトゲトゲした鱗の部分です
- ・水洗いは内臓をとった後の1回にしましょう。何度も洗いすぎると、味が落ちてしまいます。
- ・塩焼きする場合は表面だけではなく、えらの中やお腹の中にも塩をすり込むようにしましょう。

## ●あじの選び方



- ◆まるごと買う場合
  - ・目が澄んでいて、濁りのないもの。
  - ・身が引き締まっているもの。
  - ・えらの部分を見られる場合は、鮮やかな赤い色のものが新鮮です。
- ◆切り身を買う場合
  - ・透明感のある中にも、うっすらと白い濁りが見られるもの。

白く見えるのは脂なので、濁りが見られればそれだけ脂がのっているということが分かります。

あじをもっと美味しく!

## あじのタルタル風

Point

旬の味覚

洋風

簡単

107  
Kcal塩分  
0.8g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

・あじ(生食用3枚おろし) ... 140g

(A)

- ・ねぎのみじん切り ... 20g
- ・しょうがのみじん切り ... 小さじ1/2
- ・オリーブ油 ... 小さじ1/2
- ・しょうゆ ... 小さじ1 1/3
- ・ケッパー ... 適宜

・青じそ ... 適宜  
・ミニトマト ... 40g

## ●作り方

- ① あじは骨、皮をとって細かく切り、Aを加えてたたく。
- ② 青じそはせん切りにし、①に加えて器に盛り、ミニトマトを添える。

## ★体に優しいポイント★

新鮮な魚とオリーブ油を使ったタルタル風です。刺身で食べるより、しょうゆを使わないので塩分制限のある方にもオススメです。さんま、いわし、まぐろでも楽しめます。

旬をもっと美味しく! ★5月7ページ★

今月は

アスパラガス



の野菜をもっと美味しく

副菜

アスパラガスを風味よく、歯ざわりよく食べたいときのポイントは、根元のかたい部分を手で折りとり、かたい皮と「はかま」は、皮むき器でえんぴつを削るようにむいてから調理することです。ゆで過ぎはせつかくの歯ごたえがなくなってしまうので注意！ゆでた後は水にさらさず、自然に荒熱をとることで風味よくいただけます。

## ●アスパラガスの選び方

- ・全体的にハリがあってツヤがあるもの
- ・鮮やかな緑色をしているもの
- ・穂先がしまっているもの
- ・切り口が丸く、白くなっているものが良品とされています



## ●アスパラガスの保存方法

- ・アスパラガスは乾燥しやすいので、ぬらした新聞紙で包み、ビニール袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で寝かせずに、**立てた状態**で保存します。

冷凍保存する場合は、塩ゆでしてから、凍ったまま炒めたり、煮込み料理にそのまま使えるので便利です。

アスパラガスをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## アスパラと鶏ささ身の炒め物

Point

旬の味覚

中華

普通

98  
Kcal塩分  
0.6g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・グリーンアスパラガス … 3本
- ・そら豆(むいたもの) … 40g
- ・鶏ささ身 … 2本
- ・植物油 … 小さじ1 1/2

## (A)

- ・ねぎのみじん切り … 少々
- ・しょうがのみじん切り … 少々

## (B)

- ・酒 … 大さじ1/2
- ・塩 … 少々
- ・スープ … 大さじ3
- ・こしょう … 少々

## ●作り方

- ① アスパラガスは3cm長さに、そら豆は皮をむき、ささ身はそぎ切りにする。
- ② 中華なべに油を熱し、Aを炒めて香りが出たら①を加えて軽く炒める。
- ③ ②にBを加えて火を弱め、汁けがほとんどなくなるまで炒りつける。

## ★体に優しいポイント★

春野菜の香りと食感を堪能できる一皿です。緑が鮮やかで食卓を彩ります。アスパラは常温で12~24時間で劣化がはじまるので、鮮度のよいものを手に入れるのも美味しさのコツです。

旬をもっと美味しく! ★5月8ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

そら豆

そら豆は初夏を代表する味覚の1つですが、世界最古の農作物の1つとしても知られています。さやが空を仰いでいるように上を向いてなるため、『そら豆』と呼ばれます。また、さやが蚕がつくる繭(まゆ)のようなので、蚕豆とも書きます。収穫したそのときから栄養価が落ちてしまうので、新鮮なものをすぐ調理しましょう。

## ●そら豆の選び方



- ・外から見て豆の形がととのっているもの
- ・さやの緑色が鮮やかなもの
- ・さやにツヤとハリがあり、弾力のあるもの
- ・なかのわたが詰まっているもの

※ 空気にふれると豆はすぐかたくなってしまいます

## ●そら豆を美味しくゆでるコツ

たっぷりのお湯をわかして、塩と酒を少々入れてゆでます。酒のおかげで青臭さが和らぎます。さやから出して空気に触れると鮮度が一気に落ちてしまうので、ゆでる直前にさやから出すようにしましょう。ゆで過ぎは禁物です! 2分程度が目安となります。

かためにゆでて冷凍しておくとう便利です。

## ●そら豆をもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## ●そら豆の塩昆布あえ

Point

旬の味覚

和風

簡単

33  
Kcal塩分  
0.1g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・そら豆 … 14粒 (60g)
- ・塩昆布 … 小さじ1/6

## ●作り方

- ①そら豆は薄皮ごと、熱湯でゆでて冷まし、実をとり出し、塩昆布であえる。

## ★体に優しいポイント★

そら豆の素材をいかしたまま、昆布の風味でいただきます。塩昆布で和えるほうが、漬物を食べるよりも低塩分になります。簡単にできるので、プラス1品にオススメです。



季節をもっと楽しく! ★5月9ページ★



## こどもの日

主食

## 旬のごちそうでめでタイ

5月5日はこどもの日です。

昔は端午の節句といって男の子の健全な成長を祝う日でしたが、1948年に国民の祝日法によって、男女関係なくお祝いをする『こどもの日』として広く親しまれるようになりました。

こどもの日には『こいのぼり』を飾りますが、これは中国の故事に由来しています。中国の黄河上流に『竜門』という激流の滝があり、この滝を登りきると 霊力が宿って竜になるといわれていました。あるとき、一匹のこいが激しい滝に逆らいながら竜門を登りきり、こいは竜へと変身し、天に昇っていったそうです。これが『登竜門』の語源になっています。

このことから人生という流れの中で遭遇する難関をこいのように突破して立身出世してほしいという願いが込められ、こいのぼりを飾るようになりました。

たいはおめでたい席の祝い膳には欠かせない食材の1つです。『めでたい』に通じるだけではなく、鮮やかな赤い体色や上品な味が心に通じているからですね。今回はたいを使った炊き込みごはんをご紹介します。お子様の成長を美味しい食事でお祝いしたいですね。

## 美味しいたいの見分け方

・尾頭付きのものは、目がすっきりとして澄んでいるもの

・切り身は、身に光沢があり、透明感のあるもののほうが新鮮です。血合いは、時間がたつにつれて色がくすんでくるので、鮮やかな赤い色のものを選びましょう。

## たいとごぼうの炊き込みごはん

Point

旬の味覚

和風

簡単

391  
Kcal塩分  
2.1g調理  
時間  
30分

## ●材料 (2人分)

・たい … 2切れ  
・塩 … 小さじ1/4      ・酒 … 小さじ1  
・ごぼう … 15cm(50g)      ・米 … 2カップ

## (A)

・水 … 2カップ      ・酒 … 大さじ2  
・しょうゆ … 小さじ1      ・塩 … 小さじ1

・木の芽 適宜

## ●作り方

- ①たいは両面に塩をふり、4～5分おいて水けをふきとり、酒をふりかける。
- ②ごぼうは乱切りにして5～10分水につけてあくを抜き、フードプロセッサーで粗みじん刻む。
- ③米は洗ってざるにとり、30分おいてから土鍋に入れ、Aを加える。
- ④②を加えてひと混ぜし、①を並べる。ふたをして中火にかけ、ふたから湯気がのぼってから1分おき、弱火にして15分加熱し、火を止めて10分蒸らす。さっくりと混ぜ合わせて茶碗に盛り、木の芽を散らす。

## ★体に優しいポイント★

たいに含まれるカリウムには、ナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を抑える働きがあります。たいの上品なうま味とごぼうの香りをごはんにぎゅっと閉じ込めた、風味豊かな炊き込みご飯です。

季節をもっと楽しく! ★5月10ページ★

Go! Go! ゴーヤ!

主菜

## 今日は何の日?

5月8日はゴーヤの日です。

『ゴ(5)ーヤ(8)』の語呂合わせと、ゴーヤの出荷が5月から増えることから1997年にJA沖縄経済連と沖縄県によって制定されました。

ゴーヤには嬉しいポイントがたくさんあります。ゴーヤには、カリウムやマグネシウムなどのミネラルや、ビタミンB1なども含まれていますが、豊富なのは**ビタミンC**です。ウリ科の中でも断トツに多く、キュウリの約5倍、レモン汁よりも多く含まれています。ゴーヤのビタミンCは、デンプンと結合しているため、**加熱しても失われにくい**のが特徴です。調理を工夫して、積極的にとりたいものですね。

## 美味しいゴーヤの見分け方

- ・小ぶりなのに太くてずっしりと重いもの
- ・表面のイボがつぶれていなくて、ツヤとハリがあるもの
- ・お尻(花がついていたところ)が黄色っぽく変色していないもの

## 美味しいゴーヤの保存方法

生の場合は種とわたをとってしまいます。水がくとそこから傷んでしまうので、洗わずに新聞紙に包み、冷蔵庫で保存します。

冷凍庫で保存する場合は、スライスしてから保存すればそのまま使えるので便利です。

## ゴーヤとわかめのチャンプルー

Point

旬の味覚

和風

簡単

175  
Kcal塩分  
1.0g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・苦うり … 1/2本
- ・わかめ(塩蔵) … 30g
- ・厚揚げ … 1/2枚
- ・ねぎ … 1/2本
- ・豚赤身ひき肉 … 50g
- ・ごま油 … 小さじ2

## (A)

- ・酒 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・三温糖 … 小さじ1

## ●作り方

- ① 苦うりはラップに包むか耐熱性のポリ袋に入れて電子レンジ(500W)で約2分加熱し、すぐに水にとって縦2つに切ってスプーンで種とわたを取り除き、8mm厚さに切る。
- ② わかめは水で戻してざく切りにする。
- ③ 厚揚げはさっと熱湯をかけて油抜きをする。
- ④ ねぎは斜め切りにする。
- ⑤ フライパンにひき肉を入れてほぐし炒め、①～④とごま油を加えて1～2分炒め合わせる。
- ⑥ Aを合わせて加え入れ、蓋をして火を弱め2～3分蒸し焼きにする。

## ★体に優しいポイント★

わかめを炒めると、独特の磯の香りが抑えられて苦手な方でも食べやすくなります。厚揚げ、ひき肉、ごま油でコクをプラスしています。苦うりのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

季節をもっと楽しく! ★5月11ページ★

お母さん、いつもありがとう

主食

5月10日は母の日です。

お母さんにいつもはなかなか伝えられない感謝の気持ちを伝えたいですね。

『美味しい食事でお母さんをおもてなし』もオススメです。今回はトマトを使った、簡単ごちそうメニューをご紹介します。

レシピの主役であるトマトの皮には『リコピン』という赤い色素が含まれています。リコピンには強い抗酸化作用があるといわれています。女性に嬉しい食材の1つです。



赤と緑が鮮やかでオシャレ!  
お母さんも喜んでくれるかな?

トマトをもっと美味しく!

## 美味しいトマトの選び方

- ・しっかりと重みがあり、皮にツヤとハリがあるもの
- ・ヘタの切り口がみずみずしいもの
- ・グッと重みのあるもの



## 美味しいトマトの保存方法

冷やしすぎてしまうと味が落ちてしまうので、冷蔵庫のチルド室は避けましょう。

冷凍するときは丸ごと冷凍してもOK!皮がむけやすくなって便利です。つぶして冷凍しておけば、そのままソースやスープにも使えます。

## ブルスケッタ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

148  
Kcal塩分  
0.9g調理  
時間  
20分

## ●材料 (2人分)

- ・フランスパン … 50g
- ・にんにく … 少々
- ・ミニトマト … 150g
- ・バジルの葉 … 5枚

## (A)

- ・塩 … 少々
- ・こしょう … 少々
- ・オリーブ油 … 大さじ1

## ●作り方

- ①パンは4枚にスライスしてにんにくの切り口でこすり、パンに香りがついたら直火でこんがりあぶる。
- ②トマトは縦4つ割り、バジルはみじん切りにする。
- ③ボウルにトマト、バジル、Aで混ぜ合わせて約10分おいて味をなじませる。
- ④パンの上に3をたっぷりのせる。

## ★体に優しいポイント★

トマトたっぷり! サラダ感覚のオープンサンド。少量の油と組み合わせることで、トマトのリコピンを効率よく吸収することができます。リコピンには抗酸化作用があります。

季節をもっと楽しく! ★5月12ページ★

Thanks Mother's Day

もう1品

## もっと知りたい! グレープフルーツ

## 美味しいグレープフルーツの見分け方

- ・大きくて、ずっしりと重く、実のつまっているもの
- ・形がよく、表皮にハリとツヤがあるもの

## グレープフルーツの苦味のヒミツ

グレープフルーツはさわやかな甘みとともにほのかな苦味も感じられます。この苦味のもととなる成分は『ナリンギン』というもので、**抗酸化作用**や**食欲を抑制する作用**があるといわれています。今回は母の日のデザートにも最適なグレープフルーツゼリーをご紹介します。簡単に出来るのでお子様とぜひチャレンジしてみてくださいね!



## お母さん、いつまでもキレイでいてね

今回ご紹介するグレープフルーツをはじめとする果物や野菜にはコラーゲンの生成や皮膚の健康維持に不可欠なビタミンCが含まれています。

ビタミンCは体に貯めておくことができないので、毎日積極的にとりたい栄養素の1つです。

果物は生で食べることができるので、**熱に弱い**ビタミンCを効率よくとることができます。

 **知っ得ポイント!**

グレープフルーツの1/2個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。



## グレープフルーツゼリー

Point

旬の味覚

洋風

簡単

77  
Kcal塩分  
0.0g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・グレープフルーツ … 1個
- ・水 … 大さじ1
- ・粉ゼラチン … 小さじ1
- ・水 … 150cc
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・ミントの葉 … 適宜

## ●作り方

- ① グレープフルーツは1/4個は汁を絞り、残りは実を房から取り出し大きめにほぐす。
- ② 粉ゼラチンは水に振り入れてふやかす。
- ③ なべに水、砂糖を入れ煮溶かし、火からはずして②を入れ、余熱で煮溶かす。
- ④ なべ底を氷水で冷やし粗熱をとる。グレープフルーツの汁、実を入れ冷やし固め、器に盛りつけ、ミントの葉を飾る。

## ★体に優しいポイント★

グレープフルーツ100%の贅沢! ピンクグレープフルーツを使えばちょっと贅沢な仕上がりに。色鮮やかなデザートなので、おもてなしにも最適な1品です。

卵料理を食べよう!

主食

今日は何の日?

5月22日は卵料理の日です。

食の衛生と安全を啓蒙する機会や卵料理という食文化の振興を目的に、2013年に全日本うまいもん推進協議会(埼玉県さいたま市)によって制定されました。『たまご(5)、ニ(2)ワトリ、ニ(2)ワトリ』の語呂合わせだそうです。

たまごの賞味期限は、食中毒の原因になるサルモネラ菌が繁殖を始めるまでの「安心して生食できる期限」です。家庭では冷蔵保存することを前提に決められています。

そろそろ気温や湿度が上がリ、食品の傷みも気になる時期なので、改めて食の衛生や安全について考えたいですね。

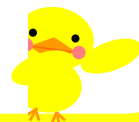
簡単温泉卵の作り方

温泉卵は白身と卵黄の固まる温度の違いを利用してつくります。難しく思うかもしれませんが、温度が下がりにくい陶器製のどんぶりなどに沸騰湯を入れ、すぐに蓋をして15~20分程度おいておくだけです。カップめん容器などを活用してもいいですね♪



ゆで卵を上手に作ろう

殻が割れるのを防ぐには、たまごを常温に戻してからゆでましょう。ゆでた直後に冷水につけると、殻と卵白の密着が防げ、殻がむきやすくなります。さらに、卵黄の周りが黒っぽくなるのも防げます。卵黄を真ん中にしたいときは、ゆで始めてからしばらくたまごを転がしておきましょう。



鶏肉と卵のスパゲッティ

Point

卵の日

洋風

普通



396 Kcal

塩分 1.4g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・むね肉(皮なし) .. 80g
- ・卵 .. 1個
- ・玉ねぎ .. 80g
- ・さやえんどう .. 40g
- ・にんにく ... 適宜
- ・スパゲッティ(乾) ... 120g
- ・植物油 .. 大さじ1
- ・塩 ... 小さじ2/5
- ・こしょう .. 適宜
- ・粉チーズ .. 小さじ2

●作り方

- ①玉ねぎは薄く切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鶏肉は小さいそぎ切りにする。
- ③さやえんどうは筋をとり、ゆでて斜め半分にする。
- ④スパゲッティは熱湯で袋の表示に従ってゆでる。
- ⑤フライパンに油の1/3量を熱し、溶き卵を入れてやわらかい炒り卵をつくって取り出す。
- ⑥残りの油を熱し、1を入れてよく炒め、②を加えて炒める。肉の色が変わって火が通ったら塩、こしょうで調味し、ゆでたのスパゲッティを加え、③、卵を入れて炒める。
- ⑦器に⑥を盛り、粉チーズをちらす。

★体に優しいポイント★

ふんわり黄色い、彩り豊かなパスタです。鶏肉だからさっぱりして軽い仕上がりになります。低脂肪の鶏むね肉はさらに皮なしにすることで低カロリーとなります。

季節をもっと楽しく! ★5月14ページ★

こんにゃくを食べよう!

副菜

5月29日はこんにゃくの日です。

こんにゃくの種芋の植え付けが5月に行われることと、『こ(5)んにゃ(2)く(9)』の語呂合わせから、1989年(平成元年)に全国こんにゃく協同組合連合会によって制定されました。

こんにゃく芋は昔は薬として利用され、室町時代以降は上流階級だけが口にする高級食材でした。江戸時代に水戸藩(茨城県久慈地方)の中島藤右衛門(なかじまとうえもん)がこんにゃく芋を粉状にすることをきっかけに広まりました。水戸藩が関東での最初の産地として知られています。

こんにゃく芋を使ったこんにゃくは芋の皮が入り、黒っぽい色になり、こんにゃく粉を使ったこんにゃくは白く仕上がります。最近の黒こんにゃくには、こんにゃく粉を使い、アラメやヒジキなどの海藻の粉末で色をつけることが多くあります。

こんにゃくをもっと美味しく!

こんにゃくの下ごしらえは水分を出来るだけ抜き、中まで味を染み込みやすくし、アク特有の臭みを取り除くために行います。下記の方法があります。

- ・塩をふってめん棒でたたく  
⇒ 味噌汁や汁物に
- ・塩もみをしてからさっとゆでる  
⇒ おでんやすき焼きに
- ・140~150°Cの油でゆっくりかき混ぜながら揚げる  
⇒ コクのある中華料理に

今回は巷で人気の凍りこんにゃくを使ったレシピをご紹介します!



## 凍りこんにゃくの カレーきんぴら

Point

ヘルシー

和風

簡単

49  
Kcal塩分  
0.9g調理  
時間  
20分

## ●材料 (2人分)

- ・こんにゃく ... 1/2枚
- ・ピーマン ... 2個
- ・植物油 ... 小さじ1
- ・カレー粉 ... 小さじ1/3
- ・みりん ... 小さじ2
- ・しょうゆ ... 小さじ2

## ●作り方

- ①こんにゃくは包装のまま冷凍庫に一晩入れて凍らせる。
- ②翌日、こんにゃくを冷凍庫からとり出して自然解凍し、小口切りから薄切りにする。
- ③湯を沸かしてこんにゃくを入れる。煮立ってから数分ゆでてざるに上げ、あら熱がとれたら水けを絞る。
- ④ピーマンは縦にせん切りにする。
- ⑤フライパンに油を熱し、ピーマンとこんにゃくを入れて炒め、つやが出たらカレー粉を振り入れてみりんとしょうゆを加え、汁けがなくなるまで中火でいり煮する。

## ★体に優しいポイント★

こんにゃくを冷凍させると、また違った食感を楽しむことができます。カレー風味でお子様にも喜ばれる1品です。カレー粉の風味でアクセントをつけると、少ない調味料でももの足りなさを感じません。

季節をもっと楽しく! ★5月15ページ★

## 忙しいときの簡単朝食

主食

なんだかやる気が出ないなあ。  
一日を元気に過ごすためにはどうしたらいい  
のかな?



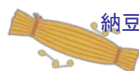
朝食を抜いて学校や会社に行くと、なんだかぼんやりしてしまうことがありますか? これは脳のエネルギー不足が原因です。寝ている間にも脳はエネルギーを使っているの、朝食で補給することが必要です。しかし朝は忙しく、なかなか朝食をしっかりと食べられない人もいらっしゃるのではないでしょうか。少しずつできることから始めてみましょう。



朝食に基本は【主食・主菜・副菜】の3つがそろっていることですが、全ての用意をするのは大変です。右に簡単に出来るポイントをご紹介します。

## いつもの朝食にプラス1!

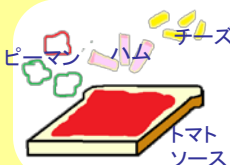
## ★ ごはんにプラス1



納豆

納豆には体温を上昇させるのに必要なたんぱく質が含まれています。

## ★ トーストにプラス1



トーストにチーズ・ハム・野菜をプラスして焼くだけでバランスがよくなります。のせる具材は前日に用意しておく便利です。

## ★ シリアルにプラス1

シリアルには牛乳やヨーグルトをプラスします。いちごやバナナなどの果物を混ぜるのも簡単に出来ますね。今回は簡単にできるシリアルメニューをご紹介します。

## フルーツヨーグルトシリアル

Point

旬の味覚

洋風

簡単

236  
Kcal塩分  
0.9g調理  
時間  
5分

## ●材料 (2人分)

- ・コーンフレーク ... 80g
- ・キウイフルーツ ... 1個
- ・いちご ... 6個
- ・プレーンヨーグルト ... 150g

ゴールドキウイを使っても  
色合いがきれいだね!



## ●作り方

- ①キウイは皮をむいて乱切り、いちごはヘタを除いて縦半分切る。
- ②器にコーンフレークを盛って①のをのせ、ヨーグルトをかける。

## ★体に優しいポイント★

果物は前日のうちにカットしておく、朝は材料を合わせるだけ。忙しい朝でもきちんと栄養をとることができます。シリアルは牛乳よりヨーグルトをかけたほうが食べ応えが残るので、満足感が得られます。

季節をもっと楽しく！★5月16ページ★

## 忙しいときの簡単逸品

副菜

忙しくてなかなか台所に立っている暇がない！調味料の分量を量るのも大変！という方にオススメの明太子を使った逸品をご紹介します。明太子の味わいを生かせば調味も簡単です。

## 美味しい明太子の選び方・保存方法

## ★ 選び方

産卵直前の明太子が『真子』呼ばれ、と良品とされています。皮が薄く、表面がツブツブしているものを選ぶようにしましょう。

## ★ 保存方法

明太子が大量に手に入ったときは冷凍保存がオススメです。1つずつラップに包み、保存袋に入れて保存します。解凍する際は、冷蔵庫に移し、一晩かけて解凍するとよいでしょう。

## 明太子を大活用！

明太子はごはんのお供やパスタでおなじみですが、様々なアレンジができます。

チーズやマヨネーズとあわせると万能ソースに大変身。トーストや餅、ちくわなどの食材にかけて焼いたり、ディップソースとしても活躍します。ほかにもポテトサラダに加えたり、炒め物に使ったりと料理のアレンジが広がります。

今回は明太子を使ったあえ物をご紹介します。明太子の味わいを生かした逸品です。

明太子をおかずにもアレンジ！  
活躍の場が広がるね♪



## セロリの明太子あえ

Point

旬の味覚

和風

簡単

65  
Kcal塩分  
1.3g調理  
時間  
5分

## ●材料（2人分）

- ・セロリ … 1本
- ・セロリの葉（やわらかい部分） … 少々
- ・からし明太子 … 小1/2腹
- ・ごま油 … 小さじ2
- ・塩 … 少々

## ●作り方

- ①セロリは筋を除いて薄切りにする。葉は細かく刻む。
- ②鍋に湯を沸かし、①を20秒程度さっとゆでて冷水にとって冷まし、水けをよくきってから塩をふる。
- ③明太子は薄皮を除いてボウルに入れ、ごま油を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④③に②のセロリを加えてあえる。

## ★体に優しいポイント★

セロリと明太子の意外な組み合わせがクセになる味わいです。セロリを刻んでサッとゆで、明太子とあえるだけのスピードメニュー。あと1品ほしいときにもオススメです。



季節をもっと楽しく! ★5月17ページ★

## 漬け漬け大作戦!

副菜

お漬物は好きだけど、お家で漬ける際の注意点はあるのかな? アレンジメニューがあったら教えてほしいな。

いくちゃん



浅漬け、しょうゆ漬け、味噌漬け、塩漬け、辛子漬け、キムチ漬け...とお漬物の種類は様々です。

お漬物の歴史は古く、原始時代から塩漬けによる食品の保存が行われていたそうです。

すべての漬物に共通していえるポイントは下記の2つです。

・使う調理器具・道具は清潔に!

⇒ 雑菌が入ってしまうとうまく発酵せず、カビの発生や傷みの原因となります。

Point

・冷蔵庫・冷暗所で保管  
⇒ 暖かいところにおくと、カビの発生や傷み、臭いの発生の原因になります



## Let's アレンジ漬けもの

お漬物というと、きゅうりや大根、かぶ、なす、白菜などの食材があげられますが、夏が旬のトマトやオクラ、ゴーヤ、セロリ、パプリカもオススメです。

色鮮やかなトマトやパプリカは見た目もきれいなので、漬ける容器や切り方を工夫すれば、『魅せる漬物』に。型抜きした野菜を使っても面白いですね!

今回はかぶの浅漬けを初夏バージョンにアレンジしたレシピをご紹介します。レモンの香りが爽やかに香ります。

★ 浅漬けのプラス ★

・ごま油をプラスするとコクがプラスされ、韓国風の1品に变身。

・浅漬けが余ってしまったら、冷奴やお茶漬けのトッピングにプラスしてみましょ。納豆にプラスするのもオススメです。

## かぶのレモン浅漬け

## ■ 作り方

- ① かぶは薄いいちょう切りに、葉もあれば小口切りにします。レモンは4~6つ切りのいちょう切りにします。
- ② ①をポリエチレン袋に入れ、浅漬けの素を浸る程度注ぎ、よくもんでから冷蔵庫で約20分漬けます。
- ③ 汁気を切って器に盛り、出来上がりです。

★ レモンの皮は良く洗ってから使いましょ。

## ■ 材料(2~3人分)

- ・かぶ ... 小2個(約200g)
- ・レモン(薄い輪切り) ... 2枚  
(またはレモン果汁 ... 大さじ1)
- ・浅漬けの素 ... 適量



エバラ食品工業株式会社参考