

～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！

知っているようでよく知らない、レシピに書かれていることば。きちんと理解していれば、もっと料理はおいしくなります。下ごしらえの基本をおさえて、料理の腕をワンランク上げちゃいましょう！まずはクイズに挑戦してみましょう！

実 は知らない!?レシピのことばクイズ

Q1 野菜をゆでるときの水(湯)の量。多い順に並んでいるのはどれでしょう？

- A. たっぷり > ひたひた > かぶるくらい B. ひたひた > たっぷり > かぶるくらい
 C. たっぷり > かぶるくらい > ひたひた D. かぶるくらい > たっぷり > ひたひた

Q2 『ゆでる』と『ゆがく』は同じ意味？

- A. ○ B. ×

Q3 次のうち一番分量が少ないのは？

- A. ひとつまみ B. 少量 C. ひとつかみ D. 少々

いくちゃん

どれかなあ？



◆ 答え ◆

Q1 C. たっぷり > かぶるくらい > ひたひた

水加減は材料が鍋の中でどの程度浸かっているかがポイントです！

多



たっぷり：材料を入れたときに鍋から湯がこぼれるぐらいの水加減。多量の湯で材料を入れたときの湯の温度を下げにくくします。
 (短時間で火が通るもの(葉野菜・もやしなど)・乾麺などを食感よくゆでるとき)



少

かぶるくらい：鍋に入れた材料が完全に水に浸かる程度の水加減
 (ゆで時間がかかり、材料を水から入れる根菜やいも類、卵などをゆでるとき)

ひたひた：水面からほんの少し材料が見えるぐらいの水加減

Q2 B. ×

『ゆでる』と『ゆがく』は同じ湯を使う下ごしらえですが、意味は異なります。『ゆがく』は、沸騰している湯の中に材料を入れ、短時間でさっと加熱することです。さっとゆでるとほぼ同じ意味です。青菜類のアク抜きなどの際に使われることが多いです。『ゆでる』は、熱湯を使って材料にしっかり火を通し、やわらかくすることです。

Q3 D. 少々

計量の方法については次のページで詳しくご紹介します。

知っておきたい

レシピのことば - 下準備編 -

★計量に関することば

● 計量スプーンの分量は？

計量スプーン1杯はそれぞれ 大さじ:15ml 小さじ:5ml となります

★「大さじ:小さじ」は「3:1」なので、大さじ1/3なら小さじ1、小さじ3なら大さじ1に変換できますよ



知っ得ポイント!

粉類を量るときは、元の容器からすくいとり、『大さじ1杯』のときは、すりきりにし、『大さじ1杯強』の時は、少しだけ山盛りにします。

計量する際は、途中でスプーンに押さえつけたりせず、**ふんわりと入れる**ようにします。空気が入らないようにぎゅうぎゅう押し付けてしまうと、量が変わってしまうので注意しましょう。

● ひとつまみ？ひとつかみ？

前ページのクイズ(Q3)にもあったように、ことばによって下記のように分量が異なります。

多

ひとつかみ：片手でつかめる量



ひとつまみ：親指と人差し指、中指の3本の指でつまんだ分量(少量もほぼ同じ量です)
およそ小さじ1/4~1/5程度の量で、液体ならさっとかける程度の量です



少

少々：ひとつまみよりもさらに少ない分量です。親指、人差し指の2本でつまんだ量です。
およそ小さじ1/8程度で、液体なら1~2滴ほどの量です。

● 適宜？適量？

『適宜』とは**必要であれば入れる**ことです。スパゲッティのパセリや焼そばの青のりなど、好みに応じて加える場合のことをいいます。『適量』とは、ちょうどよい量を**必ず入れる**ことです。味付けの塩、こしょうなどを美味しいと感じられるように味をみながら加える場合のことをいいます。

★食材の下準備に関することば

● お肉の『筋切り』、魚の『うろことり』とは？

『筋切り』は、加熱したときに**肉が縮んでしまうのを防ぐ**ための下ごしらえのことをいいます。赤身と脂身では加熱したときの収縮率が違うため、筋切りをしないと肉が縮んだり、反ってしまうので、**赤身と脂身の境目を中心に切れ目**を入れます。切れ目は肉の大きさにもよりますが、だいたい5~7ヶ所くらいが目安。切れ目を入れすぎると、肉のうまみが流れ出てしまうので気をつけましょう。厚みのある肉は、両面に同じ作業をしておきます。『魚のうろことり』も大切な下ごしらえのひとつ。魚に包丁の刃先を当て、**尾から頭に向かって**こすり取るようにしましょう。逆方向にこするとうろこが取れないばかりか、身を傷つけてしまいます。

夏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
にんじん				●	●	●	●					
トマト						●	●	●	●			
なす						●	●	●	●			
かぼちゃ(国産)					●	●	●	●	●			
かつお				■	■	■	■	■		■	■	
するめいか							■	■				
パイナップル							★	★	★			

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、栄養価も高いのです。『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。夏が旬の美味しい食材をご紹介します！

6月オススメの魚介

まぐろ, いか

今回はまぐろといかを使ったレシピをご紹介します。定番の刺身ではなく、あえ物としていただくレシピとなっています。レパートリーに加えたくなるメニューです。ぜひ試してみてくださいね！



副菜



の魚をもっと美味しく

4、5ページで紹介！

6月オススメの野菜

きゅうり, さやいんげん

今回は旬のきゅうりとさやいんげん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

6、7ページで紹介！

6月オススメのメニュー

今月のオススメは
11ページで紹介！

今回は最近注目を浴びている『おにぎらず』のレシピをご紹介します！

おにぎらずは見た目にも華やかです！お弁当にもオススメです♪



旬をもっと美味しく! ★6月4ページ★



今月は

まぐろ



の魚をもっと美味しく

副菜

まぐろは「づけ」にするとうま味がアップします。【しょうゆ:みりん=1:1】でつけだれを作るのがオススメです。お好みでにんにくやしょうがのすりおろしを加えてもよいでしょう。冷蔵庫で一晩寝かすと味がなじみます。

●まぐろの選び方



- ・筋目がサクと平行に入っているもの
- ・全体的にハリとツヤがあるもの

※筋目がサクと平行に入っていないとき

筋目がうず状のものより斜めに筋目が入っているものを選びます。筋目の間隔が狭いものは尾に近く、筋っぽいことが多いです。

●冷凍マグロの美味しい解凍方法

ボウルにお湯(40℃)を1リットルいれ、塩大さじ2を加えて溶きます。まぐろを冷凍庫から取り出し、ボウルに入れます。冷凍のサク200gあたり、1分ほど漬け、水けをふき、キッチンペーパーやぬれぶきんに包んで、冷蔵庫に20分ほど入れ、解凍します。



再冷凍は鮮度も味も落ちるのでやめましょう!

まぐろをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

めかぶときゅうりとマグロのわさびしょうゆ

Point

旬の味覚

和風

簡単



78
Kcal

塩分
0.9g

調理
時間
5分

●材料 (2人分)

- ・めかぶ ... 40g
- ・まぐろ刺身 ... 100g
- ・きゅうり ... 1/2本
- ・青じそ ... 2枚
- ・おろしわさび ... 少々

●作り方

- ① まぐろは1.5cm角に切る。きゅうりは輪切りにする。
- ② ボウルにめかぶ、まぐろ、きゅうりを混ぜ合わせる。
- ③ 小鉢に②を盛り、しそとわさびを添える。

★体に優しいポイント★

超簡単! おいしもの同士の組み合わせ! きゅうりを厚めに切って食感を楽しみましょう。ヌルヌルには、たんぱく質を効率よく利用させる働きがあります。海藻にはカリウムが豊富でむくみを解消します。

旬をもっと美味しく! ★6月5ページ★

今月は

いか



の魚をもっと美味しく

副菜



いかは脂質が少ないので、冷凍しても品質が落ちにくいのが特徴です。きちんと処理してある冷凍いかは生でも食べられます。解凍は冷蔵庫に半日程度置いておくか、氷を入れたボウルで流水解凍しましょう。

●いかの選び方



- ・透明感があり、肉厚でハリがあるもの
(時間が経つと乳白色や赤茶がかってきます)
- ・目が澄んだ黒いもの

するめいかの生干し

透明感のある、茶褐色のものがよいです。



いかの調理Point

- ・切る方向に注意!

胴には体と水平に繊維が入っています。刺身にする場合は繊維に対して垂直に切ると、歯ごたえよく仕上がります。(頭方向から足方向にかけて包丁を置きます。)

- ・新鮮なワタは活用しましょう!

ワタは新鮮であれば生のまま塩辛にできます。ほかにも煮物や焼き物のコクだしとしても使えます。

いかをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

いかとセロリのレモン和え

Point

旬の味覚

エスニック
他

簡単



41
Kcal

塩分
0.6g

調理
時間
5分

●材料 (2人分)

- ・いか(刺身用) ... 80g
- ・セロリ ... 1/2本
- ・レモンの輪切り ... 2切れ
- ・レモン汁 ... 大さじ1
- ・塩 ... 小さじ1/6
- ・セロリの葉 ... 少々

●作り方

- ①いかは細く切る。セロリは筋をそぎ、3cm長さのせん切りにする。レモンはいちょう形に切る。
- ②①にレモン汁と塩を加えて和え、器に盛ってセロリの葉を添える。

★体に優しいポイント★

いかに豊富なタウリンは血圧や血中コレステロール値を調節する働きがあります。いかの甘みにセロリとレモンの香りが加わってさわやかな味わいに。レモンの酸味をいかして減塩します。



さっぱりして
イーカも!

旬をもっと美味しく! ★6月6ページ★

今月は

きゅうり




の野菜をもっと美味しく

副菜

水分をたくさん含み、からだを冷やしてくれるきゅうりは暑い夏にオススメの食材の1つです。きゅうりは冷凍保存もできます。小口切りにして軽く塩をふり、しばらく置いて水を少しきってから保存用ポリ袋に入れて、冷凍庫で保存します。解凍後は酢の物や和え物などに使いましょう。

●きゅうりの選び方

- ・皮にぴんとハリがあり、鮮やかな緑色のもの
- ・できれば太さが均一で左右対称になっているもの 
- ・いぼのある品種は、いぼがとがっていて触ると痛いぐらいのもの

●きゅうりの保存方法

- ・水けをふき取り、ラップかビニール袋に入れて立てて保存します。
- ・きゅうりの最適温度は10～13℃とやや高めです。野菜室よりも少し温度の高いドアポケットがオススメです。

温度が低すぎると低温障害を起こしてしまい、実が陥没したり、解けてべちゃべちゃになってしまいます。

きゅうりをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

たたくきゅうりの
ごま風味梅肉あえ

Point

旬の味覚

和風

簡単

27
Kcal塩分
0.6g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・きゅうり … 1本
- (A) {
 - ・梅肉 … 小さじ1
 - ・ごま油 … 小さじ1
 - ・にんにくのすりおろし … 少々
 - ・水 … 小さじ1～2

●作り方

- ①きゅうりは縦に縞状に皮をむき、塩少々(分量外)をふって板ずりをしてからすりこ木などで軽くたたきつぶし、一口大に切り揃える。
- ② Aをよく合わせて①をあえる。

★体に優しいポイント★

おなじみメニューのきゅうりの梅あえに、ごま油とにんにくを加えて、コクとうま味をプラスしました。梅、ごま油、にんにくの風味をいかし、しょうゆは使わず塩分量を控えめにします。

旬をもっと美味しく! ★6月7ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

さやいんげん

さやいんげんは暖かい地域では年に3回収穫できることから、三度豆(さんどまめ)と呼ばれることもあります。ごま和えのように衣をしっかりと絡める料理の場合は、ざるにあげて冷ますのがオススメです。水にとって冷やすとシャキシャキとした食感が楽しめますが、水っぽくなってしまいます。

●さやいんげんの選び方

- ・さやが鮮やかな緑色をしているもの
- ・さやの表面にハリがあるもの
- ・さやの両端がしおれておらず、ピンとしているもの

※ 品種によって異なりますが、中の豆がデコボコはっきりしているものは育ちすぎてかたくなっている可能性があります。

●さやいんげんの保存方法

さやいんげんは乾燥に弱い野菜です。

乾燥しないように、ラップに包んだり保存袋に入れて冷蔵庫で保存します。

大量に手に入ったときは、まとめてかためにゆでて冷蔵庫にストックしておくか、冷凍庫に保存しておく便利です。

さやいんげんをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

さやいんげんのからし風味白和え

Point

旬の味覚

和風

簡単



72 Kcal

塩分 0.8g

調理時間 10分

●材料 (2人分)

- ・さやいんげん ... 120g
- ・しょうゆ ... 小さじ1/2
- ・木綿豆腐 ... 100g

- (A) {
- ・練りからし ... 小さじ1/4
 - ・砂糖 ... 小さじ1/3
 - ・塩 ... 小さじ1/5
 - ・白練りごま ... 小さじ1

●作り方

- ①さやいんげんは熱湯で色よくゆで、水にとって冷ます。斜め3cm長さに切り、しょうゆをからめる。
- ②豆腐は絞ったふきんかペーパータオルに包んで水けを絞る。絞った水が大さじ1杯以上出ればよい。裏ごし器でこしてボウルに移し、Aを加えてなめらかに混ぜる。
- ③②のボウルにさやいんげんを加えてあえ、器に盛る。

★体に優しいポイント★

さやいんげんに下味をつけると、和え衣が薄味でも物足りなさを感じません。さやいんげんには栄養素の代謝をサポートするビタミンB群が豊富です。なめらかな口あたりに、からしのほのかな辛みがアクセント。

梅の日

主菜

今日は何の日?

6月6日は『梅の日』です。和歌山県田辺市の紀州田辺うめ振興協議会(紀州梅の会)によって制定されました。

由来となったのは、天文14年(1545年)6月6日(旧暦4月17日)のこと。そのころ、晴天が続く、雨が降らないため作物が育たず、田植えもできず、人々は困り果てていました。そこで神のお告げを聞いた後奈良天皇が賀茂神社に詣で、梅を奉納して祈ったところ、雷とともに大雨がふりはじめました。恵みの雨を【梅雨】とよび、梅に感謝しました。このことが【御湯殿上の日記】に記されていたことにちなみ、6月6日を梅の日としたそうです。

梅をもっと美味しく

梅は5~6月のほんの少しの時期しか出回らない、貴重な果実です。梅酒や梅干を手づくりされる方は、年に1回の楽しみではないでしょうか。

梅の選び方

大きさがそろっていて、傷や斑点のないもの

梅酒・梅シロップ ⇒ 成熟初期のかたい青梅

梅干 ⇒ 完熟して黄色を帯び始めた果実

梅の保存方法

劣化しやすく日持ちしないので、すぐ利用するようにしましょう。また、冷蔵庫に入れると低温障害をおこしてしまうので、一時保存は冷暗所へ。

香梅ギョーザ

Point

梅の日

中華

普通

243
Kcal塩分
1.4g調理
時間
30分

★体に優しいポイント★

あぶらの少ない鶏肉を使うことでカロリーダウン!
梅干と青じそを使った、さっぱりギョーザです。
キャベツに含まれるビタミンUは消化を助ける働きがあります。

●材料 (2人分)

- ・鶏ひき肉 .. 80g
- ・キャベツ .. 150g
- ・青じそ .. 5枚
- ・万能ねぎ .. 6g
- ・しょうがのみじん切り .. 小1
- ・梅干 ... 大1個

- (A) ・酒 .. 小1
- ・しょうゆ .. 小1/2
 - ・かたくり粉 .. 小2

- ・ギョーザの皮 ... 12枚
- ・植物油 ... 小2

●作り方

- ①キャベツはゆでて粗みじん切りにし、水けをしっかりとっておく。
- ②青じそは粗みじん切り、万能ねぎは小口切り、梅干は種をとって包丁で叩いておく。
- ③ボウルにひき肉、しょうが、①、②を入れてよく練り、Aを加えてさらによく練り合わせる。
- ④ギョーザの皮で③を包む。
- ⑤油を分量の半分(小1)を入れ熱したフライパンに④を並べ、水をギョーザの半分の高さまで注ぎ入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥水けがなくなったら残りの油を回し入れ、表面がカリッとするとまで焼いて器に盛る。

旬をもっと美味しく! ★6月9ページ★

手づくりジャムを作ろう!

もう1品

青梅の生食はNG!

未熟な青梅には『**アミグダリン**』という成分が含まれています。この成分は、梅に含まれる酵素や体内で分解され、シアン化水素(青酸)に変化します。耳にしたことがある方もいらっしゃるかと思いますが、この成分には毒性があるので、青梅の生食は避けましょう。

死に至る梅の量は、大人で**300個**、子どもで**100個**といわれているので、一口かじったぐらいでは倒れないので、ご安心ください。

また、梅酒や梅干に加工すると『アミグダリン』は分解され、毒性がなくなるので、実を食べたり、梅酒を飲んでもOKです。

はちみつの結晶

はちみつが白く固まってしまうことはありませんか?これは、はちみつの中の花粉の粒子同士がくっつき、白い斑点のようになり、次第に固まっていくことによりおこります。はちみつ本来の特性なので、品質には問題ありません。

はちみつが固まってしまったときは、湯せんがオススメです。電子レンジで温めると、高温になりすぎてしまう可能性があります。はちみつを高温にしてしまうと、本来の風味や色味、栄養価が変化してしまうので、オススメできません。湯せんする際は、はちみつの瓶のふたをゆるめて、瓶ごと50~60℃の湯で湯せんにかかけます。結晶をくずすようにかき混ぜながら、30分~1時間ほどあたためます。食感はなめらかではありませんが、そのまま使用してももちろんOKです。

梅とはちみつのジャム

■ 作り方

- ① 梅は水でよく洗い、ざるにあげて水気を切る。ヘタの部分をつまようじなどで取っておく。
- ② ホーローやステンレス等の酸に強い鍋を用意する。たっぷりの熱湯で、①の梅が少し柔らかくなるまで煮たら湯を捨てる。
- ③ ②の梅が冷めたら、手で実の部分をつぶしながら種を取り除く。
- ④ ③の果肉、はちみつを鍋に合わせ、中火にかける。アクが出たら取り除く。
- ⑤ とろみが出てきたら、熱いうちに煮沸消毒した瓶に移し、ふたをし、冷暗所で保存する。

■ 材料 (つくりやすい分量)

- ・はちみつ … 600g (420cc)
- ・梅(熟したもの) … 1kg

開封後は冷蔵庫で保存しましょう!



旬をもっと美味しく！★6月10ページ★

しょうがてさっぱり

副菜

今日は何の日？

6月15日は『しょうがの日』です。しょうがが奈良時代から神様への供え物として献上され、6月15日にしょうがの古名である『薑(はじかみ)』を名乗る、石川県金沢市の『波自加弥神社』でしょうがを祀る『はじかみ大祭』という祭りが行われてきたことから、2008年に制定されました。

奈良時代、加賀国一帯が深刻な干ばつに襲われ、作物は枯れ果て、多くの人々が亡くなりました。国造(くにのみやつこ)が『波自加弥神社』に訪れ、雨乞いを行いました。37日後、近くの谷から霊水が湧き出しました。この霊水のおかげで干ばつから救われましたが、神様に何かを供えようと辺りを探したら、たまたま自生していたしょうがを奉納して感謝の祭りを行いました。この日が6月15日だといわれ、由来となっているそうです。



知っ得ポイント！



しょうがは冷凍保存しておくとう便利です！

すりおろしやみじん切り、せん切り、薄切りなど用途に合わせて切っておき、ラップに包んで冷凍庫で保存します。

加熱する料理なら、凍ったまま使えるので便利ですよ！

波自加弥神社は、日本唯一香辛料の神様を祀っている神社だよ。

しょうがのほかにも、わさびや山椒など歯で噛んで辛いものが該当するそうだよ！



もずくとえのきだけのしょうが酢

Point

生姜の日

和風

簡単

17
Kcal塩分
0.6g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・もずく(生) ... 50g
- ・えのきだけ ... 1/2パック
- ・きゅうり ... 20g
- ・おろししょうが ... 小さじ1

- (A)
- ・酢 ... 大さじ2
 - ・だし汁 ... 大さじ1
 - ・塩 ... 少々
 - ・砂糖 ... 小さじ1

●作り方

- ①もずくはザルに入れ、海水を洗い流して水けをきり、キッチンバサミでざくざく切る。
- ② えのきは石づきを切り落とし、熱湯でさっとゆでざるにとり、Aを少しふりかけ冷ましておく。
- ③ きゅうりは5cm長さの細切りにする。
- ④ ①、②、③をAで和えて器に盛り、おろししょうがを天盛りする。

★体に優しいポイント★

海藻ときのこを使った、淡泊でさっぱりとした1品。低カロリーなので、もう1品食べたいときにオススメです。海藻ときのこで食物繊維がたっぷりです。しょうがには保温や発汗の作用があります。

旬をもっと美味しく！★6月11ページ★

おにぎりを食べよう

主食

今日は何の日？

6月18日は『おにぎりの日』です。石川県旧鹿西(ろくせい)町の竪穴式住居跡から日本最古のおにぎりの化石が見つかったことから、鹿西町が『おにぎりの里』としての町おこしのために制定しました。鹿西のろく(6)と毎月18日の『米食の日』(米は『十』と『八』に分けることができるため)から選ばれました。

ちなみに『おむすびの日』は1月17日です。阪神淡路大震災の時にボランティアの方の手で作られたおむすびが配られたそうです。このときの感謝の意を忘れず、お米の大切さや食生活の見直しを広めるため、『ごはんを食べよう国民運動推進協議会』によって、2000年に制定されました。人と人との【むすび】も感じられる記念日です。

おにぎりとおむすびの違いとは？

おにぎりとおむすびの違いは諸説あります。おむすびは、神の力を授かるために米を山の形(神の形)にかたどったものなので、山の形つまり三角でなければならないとされ、おにぎりは『にぎりめし』が転じたものなので、形はなんでもよいという説も1つです。ほかにもおむすびは、おにぎりの『女房言葉』(女性の丁寧な言葉)という説もあるそうです。地域によっても呼び名がかわるともいわれています。様々な由来がありますが、自分の好きなようににぎるのが一番ですね！

今回は巷で人気のにぎらないおにぎりの『おにぎらず』をご紹介しますよ！
ほかにも好きな具材で試してみてくださいね♪



● から揚げドライカレー おにぎらず ●

■ 作り方

- ① フライパンに油を熱し、溶き卵、ごはんの順に加えて炒め、ごはんがほぐれるまで炒めたら、ドライカレーの素を加える。(素が無い場合は、カレー粉・コンソメ(顆粒)・塩コショウで味付け)できあがったドライカレーを4等分にする。
- ② 焼き海苔をひし形状に置いて、中央部分に4等分したドライカレーを四角くひろげる。その上にレタス、唐揚げをのせる。
- ③ ②の具の上に、さらに4等分したドライカレーを平らに敷く。
★ここで、しゃもじの背などでドライカレーを軽く押しすと、包みやすくなります。
- ④ 風呂敷で包む要領で、海苔の角を中央に向かって順番に折り畳む。包んだ側を底にして、海苔が全体にしんなり馴染むまで約5分置く。
- ⑤ 馴染んだら包丁で半分に切って、完成！



■ 材料

- ・ドライカレーの素 … 1人前
- ・ごはん … お茶碗2杯分(250g)
- ・サラダ油 … 大さじ1
- ・溶き卵 … 1個分
- ・焼き海苔(巻き寿司用) … 2枚
- ・レタス … 2枚
- ・唐揚げ(一口大のもの) … 2個



旬をもっと美味しく! ★6月12ページ★

お父さん、いつもありがとう

主菜

6月21日は父の日

父の日には、お父さんに普段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。

お父さんにいつまでも健康でいてもらえるよう、美味しくヘルシーなごちそうメニューをプレゼントしましょう。

今回はお肉料理のカロリーを抑えるポイントをご紹介します。調理方法だけではなく、部位の選び方や脂肪を除くといった下処理

でもカロリーオフができます。今回は肉類の中でも比較的カロリーの少ないささみを使ったメニューをご紹介します。

ありがとう
お父さん

お肉の

カロリーオフのすすめ

★炒めメニューの時

フライパンはフッ素加工のフライパンを使用しましょう。油の使用量を抑えることができます。

肉にあらかじめ少量の油をまぶしておきます。炒め油の量を、抑えることができます。

★揚げメニューの時

フライメニューのときは、パン粉は『乾燥パン粉・目の細かいもの』の選択がカロリーオフになります。

から揚げメニューのときは、小麦粉よりも片栗粉を選択します。片栗粉のほうがより衣が薄くつき、吸油量を抑えることができます。

お肉のおろし和え

■ 作り方

- ① 豚肉は一口大に、鶏ささみはそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶして茹で、冷水にとる。
- ② 皿に大葉・①・貝割れ大根を盛りつけ、「おろしのたれ」をかけて、出来上がり。

■ 材料

- ・豚薄切り肉 …… 100g
- ・鶏ささみ …… 1本
- ・片栗粉 …… 適量
- ・貝割れ大根 …… 適量
- ・大葉 …… 適量
- ・おろしのたれ …… 適量



お手軽
簡単♪

2種類のお肉を使うから、飽きずに食べられそう! ささみを使うから気になるカロリーも抑えられるね♪



エバラ食品工業株式会社参照

Thanks father's day

主菜

美味しいビールのすすめ

★ 黄金比の秘訣はキレイなグラス ★

70%のビールに対して、きめが細かくふっくらした泡が30%。ビールを一番おいしく飲める泡立ちの黄金比は7:3だと言われています。

黄金比の泡をつくるコツは、グラスをキレイにしておくことです。グラスに油分が残っていると、泡立ちが悪くなります。また、グラスを布巾でふくと繊維がグラスに残り、均等な泡立ちを防いでしまう原因になります。

ビールグラスは、ぬるま湯で洗い、拭かずに自然乾燥させるようにしましょう。

THANK YOU PAPA!!

ビールの活用術

ビールは料理にも活用できます。

肉を漬け込んでから焼いたり煮込んだりすると、ビールの炭酸の働きでやわらかく仕上がります。また、煮込み料理にビールを加えると、風味やコクが増します。

ほかにも、ビールには酵母が含まれているので、ぬか床にそそいでおくと、ぬかみそが活性化して漬物の味がよくなります。ぜひ試してみてくださいね!

おうちが居酒屋に大変身! 今回はビールに合う美味しい串焼きメニューをご紹介しますよ♪



まぐろとねぎの串焼き

Point

旬の味覚

和風

簡単

90
Kcal塩分
0.9g調理
時間
5分

●材料 (2人分)

- ・まぐろ … 1/2さく(100g)
- ・長ねぎ … 1本

(A)

- ・酒 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・みりん … 少々

- ・七味とうがらし … 少々

●作り方

- ① まぐろは1.5cm角に切る。ねぎは1.5cm長さに切る。
- ② ①を串に刺し、フライパンまたは焼き網で焼く。
- ③ Aを合わせて電子レンジで煮立て、たれを作る。
- ④ ②を器に盛り、③のたれを塗り、七味とうがらしをふる。

★体に優しいポイント★

フライパンと電子レンジを使って、お店で出てきそうな串焼きを手軽に作ることができます。ねぎはじっくり焼くと甘みが増します。まぐろに含まれるDHAは、脳の機能を活性化する働きがあります。

旬をもっと美味しく！★6月14ページ★

簡単！パパッと一品！

魚肉ソーセージを大活用！

忙しいときに大活躍する食材の1つが『魚肉ソーセージ』です。加熱しなくても食べられる魚肉ソーセージを使えば加熱する時間も短縮できるので、調理時間を短くすることができます。

今回ご紹介する炒めメニューのほかにも、炒飯の具材や揚げ物など、用途は様々です。

パパッと作れるので、お父さんの晩酌のお供にも最適です。また、お魚が苦手なお子様にも嬉しいですね！



■ 材料(2人分)

- ・おさかなのソーセージ … 2本
- ・いんげん … 6本
- ・じゃがいも … 小3個
- ・にんにく … 1片
- ・輪切り赤唐辛子 … 少々
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・あらびき黒こしょう … 小さじ1/5
- ・オリーブ油 … 大さじ3



簡単・時短のポイント！

梅雨時は気温も湿度も上がり、台所に立っているのが億劫になる時期ですね。簡単に出来る調理時間の短縮ポイントをご紹介します。

- ・加熱して軟らかくするのに時間がかかるものは、一度に多めに加熱しておきます。
⇒ 電子レンジは根菜類も柔らかく仕上がります。活用しましょう！
- ・食材をあらかじめ下準備して、冷凍保存しておくのもオススメです。
- ・キッチンバサミやピーラーも活用します

● おさかなのソーセージとじゃがいものんにく炒め ●

■ 作り方

- ① おさかなのソーセージ、いんげんは斜め薄切り、じゃがいもは5mm幅の輪切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ2を熱して弱火でにんにくを炒め、きつね色になったら取り出す。そのままフライパンに輪切り赤唐辛子を入れ、香りが出たらじゃがいもを加え、弱火で両面にうすく焼き目がつくまで焼く。
- ③ いんげん、おさかなのソーセージの順に加えてサッと炒め、塩・あらびき黒こしょうで味をととのえる。最後にオリーブ油大さじ1をからめて火を止める。
- ④ 器に盛り、②のにんにくを散らしてできあがり

旬をもっと美味しく！★6月15ページ★

初夏のさっぱりマリネ

主菜

知られざる、酢の秘密！

マリネに欠かせない『酢』ですが、酢は人間が作った**最古の調味料**だといわれています。紀元前5000年頃の古代バビロニアには、干しぶどうやナツメヤシから酢をつくったという記録があります。また、旧約聖書にも、酢で作った飲み物の話が登場します。

日本には4～5世紀頃、中国から酒をつくる技術とともに、米酢の醸造技術が伝えられました。

今回はいわしを使ったさっぱりマリネをご紹介します。食欲がないときにも最適ですね！



美味しいいわしの見分け方

- ・目がにごらず、済んでいるもの
(目が赤くなっているものは避けましょう)
- ・青く光っているもの
(体が黄色っぽいものが避けましょう)
- ・えらの裏側が鮮紅色のもの

美味しいいわしの保存方法

冷蔵・冷凍どちらも可能です！

冷蔵する場合は傷みやすい頭と内蔵をとって、酒・しょうゆなどのタレに漬けて、下味をつけたり、酢に浸して冷蔵庫に入れます。

冷凍の場合は開いて塩をふり、ラップに包んでポリ袋に入れ、冷凍室へ入れます。

大根といわしのマリネ

Point

旬の味覚

洋風

普通

193
Kcal塩分
2.5g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・大根の塩漬け … 1/2量
- ・いわし(刺身用) … 2尾
- ・クレソン … 1/3束
- ・レモン … 1/4個

- (A) ・オリーブ油 … 大1 ・酢 … 大1/2
・塩 … 小1/5 ・こしょう … 少々

●作り方

- ①大根の塩漬けは汁を絞っておく。
- ②いわしは手開きにして骨と皮を除き、1cm幅の斜め切りにする。クレソンは手で食べやすくちぎり、レモンは半月切りにする。
- ③①、②を混ぜ合わせたAであえ、味がなじむまで15分ほどおく。

★大根の塩漬けの作り方

大根(1/2本)は皮をむいて薄い輪切りにし、塩(大さじ1/2)をふってなじませ、ジッパー付きポリ袋または密閉容器に入れて冷蔵庫で一晩おく。

★体に優しいポイント★

いわしにはDHAやEPAなど、体に良いあぶらが多く含まれています。あえるだけなのに、ごちそう気分が味わえます。新鮮ないわしが手に入ったらぜひお試しを！

旬をもっと美味しく! ★6月16ページ★

梅雨冷対策

副菜

梅雨時って、冷たい雨が降って寒い日もあるんだよね・・・食事でからだを温めることはできるのかな？



いくちゃん

体を冷えたままにしておくと、風邪をひいてしまうだけではなく、冷え性にもつながりかねないのでしっかりと体を温めましょう。

全身の末梢血管まで血液を送り込み、血行を促進させるためには炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをしっかりととりましょう。どの栄養素が欠けても、体はうまく働かなくなってしまいます。唐辛子に含まれる**カプサイシン**やしょうがに含まれる

ジンゲロンという成分には、発汗や血行を促進し、からだを温めるはたらきが期待できます。普段の食事に取り入れたいですね。



冷えるときのオススメポイント

5大栄養素の中でも特に**ビタミンE**は血行を促進します。今回ご紹介するかぼちゃにも豊富に含まれています。ビタミンEは油との相性がよく、一緒にとることによって、吸収率も高まります。今回のレシピのようなサラダにさせていただくのもお勧めです。



知っ得ポイント!



完熟かぼちゃを選ぶときのコツは、『ヘタを見ること』です。ヘタの部分がコルク状に乾燥していて、周りがくぼんでいるものが完熟かぼちゃの目印です。かぼちゃは収穫直後よりも完熟した方が美味しくいただけます。

ベビーリーフとかぼちゃのサラダ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

90
Kcal塩分
0.3g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・かぼちゃ ... 150g
・ベビーリーフ ... 30g

(A) {
・植物油 ... 小1
・酢 ... 小1
・塩 ... 少々
・こしょう ... 少々

●作り方

- ①かぼちゃはくし形に切り、ラップに包んで電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- ②ベビーリーフは水に漬けてパリッとさせ、水けをよくきる。
- ③器に①、②を盛り、混ぜ合わせたAをかける。

★体に優しいポイント★

電子レンジで加熱時間を短縮すると、かぼちゃのビタミンCの損失を最小限に抑えられます。かぼちゃに豊富なβ-カロテンやビタミンEは、油と一緒にとると吸収が良くなります。

旬をもっと美味しく！★6月17ページ★

梅雨時の食欲UP対策

副菜

美味しいカリフラワーの見分け方

- ・つぼみがかたくしまっているもの
- ・花が開きかけているものは避ける
- ・茎にすが入っているものは避ける
- ・重量感のあるもの

美味しいカリフラワーの保存方法

つぼみが開いてしまうと味も栄養価も減少してしまうので、早めに食べるようにしましょう。

茎に湿らせたキッチンペーパーをまいて水分補給し、ポリ袋に入れて野菜室に保存します。1～2日以上かかるようでしたら、かためにゆでて冷凍庫に保存しておくのがオススメです。

食欲UPのポイント

梅雨時は気温や湿度が高くなり、ジメジメとした気候で食欲も落ちてしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんなときは、香辛料や香草、レモン汁などを取り入れてみましょう。香辛料の香りや辛みは食欲を増進させます。

カレー粉やしょうが、唐辛子、ニンニク、柚子胡椒といった香辛料が手軽にプラスできるのでオススメです。今回ご紹介するレシピもカレー粉を使用するので、食欲増進につながります。

彩りも食欲UPに
大切だね！

キャベツとカリフラワーの
香味びたし

Point

旬の味覚

和風

簡単

24
Kcal塩分
0.9g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・キャベツ … 2枚
- ・カリフラワー … 60g
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・だし … 小さじ1
- ・カレー粉 … 小さじ1/8
- ・しょうがのすりおろし … 小さじ1/4

●作り方

- ① キャベツは大きいまま、カリフラワーは小房に分けて、熱湯で好みのかたさにゆで、ざるに上げて冷まし、キャベツは大きめの短冊に切って水けを絞る。
- ② しょうゆとだしを合わせ、カレー粉とおろししょうがを加えてよく混ぜ、①とあえて器に盛る。

★体に優しいポイント★

カレー粉の香りとしょうがの辛みをいかして、無理なく減塩します。野菜はかためにゆでると食べ応えが増し、食べすぎを防ぐことができます。ほんのり野菜の甘みを感じる小鉢の1品です。

旬をもっと美味しく！★6月18ページ★

疲れた胃をいたわろう

主菜

新生活にもなれ、じめじめとした
気候とともに疲れもたまるころでは
ないでしょうか。



過度のストレスや暴飲暴食、不規則な生活が
続くと消化機能の低下を招くことがあります。
ときにはゆっくり胃腸を休ませてあげることも
大切です。

胃腸を休ませるポイントとしては、脂質の多い
ものや味の濃いものなど、刺激の強いものは
避けましょう。また、体力源となるたんぱく質
を補給します。

今回ご紹介するレシピに使う長いもには、

消化酵素が含まれているので、お腹に
も優しい食材です。旬の食材とともに
美味しくいただきましょう。



かつおの嬉しい成分

かつおは良質のたんぱく質が多く、魚の中では
マグロの赤身に次いで多く含まれています。

ほかにも下記のような成分が含まれています。
食卓に取り入れたい食材の1つですね。

タウリン

⇒ 血圧を正常に保つはたらきがあります

DHA

⇒ 動脈硬化を予防します

ビタミンD

⇒ カルシウムの吸収を助けます

鉄

⇒ 赤血球をつくるのに必要です

角切りかつおの山かけ

Point

旬の味覚

和風

簡単

159
Kcal塩分
1.4g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・かつお(刺身用) ... 200g
- ・長いも ... 100g
- ・万能ねぎ ... 適宜

(A)

- ・にんにくのみじん切り ... 1/4かけ分
- ・しょうゆ ... 大さじ1
- ・酒 ... 小さじ1

●作り方

- ① 長いもは粗いみじん切りにし、万能ねぎは小口切りにして混ぜ合わせておく。
- ② かつおは角切りにし、Aと和えて1時間ほど冷蔵庫で味をならす。
- ③ 器に②を盛り、①をのせる。

★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。すりおろさず粗みじん
切りにした長いもの食感が、いつもとは違った山かけ
を演出します。