

～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！

7月になり、夏本番もすぐそこです！外でバーベキューやキャンプを楽しむ方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は火のおこし方などの基本知識から役に立つ裏ワザまで、アウトドア調理力アップのポイントをご紹介します。まずはクイズに答えてみましょう！

ア アウトドア調理力アップ クイズ

Q1 炭(火)のおこしかたについて、適切でないものは？

- A. 太い炭から火をつける
B. 割り箸や細い枝は焚きつけに使える
C. 新聞紙は種火として使える
D. 炭に火がついたら、うちわであおぐ

Q2 炭の火加減が強すぎるときに役立つ、意外なアイテムは？

- A. うちわ B. 空き缶 C. 水鉄砲 D. 石

Q3 グリルや網の後片付けを楽にしてくれるものは？

- A. アルミホイル B. 酢 C. サラダ油 D. A～Cのすべて

どれかなあ？



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 A. 太い炭から火をつける

炭火は調理できるようになるまで少し時間がかかるので、目的地に着いたら、まず火をおこします。炭が燃焼するには**空気が必要**なので、炭はすき間ができるように並べて空気の通り道を作ります。炭は太いものからつけようとすると、うまく火がつきません。まずは新聞紙をねじって種火にし、次に割り箸や細い枝に火を移します。そして、細めの炭に火が移ったらうちわであおぐと、早く燃焼します。細い炭がしっかり燃え始めたなら太く、大きな炭に火を移すようにしましょう。

Q2 C. 水鉄砲

火力が弱いときは、うちわであおいだり、新聞紙などを筒状に丸めて息を吹きかけましょう。火力が強いときは、炭の量を減らす方法もありますが、グリルによってはいったん網を移動させないといけないケースもあり、危険です。そこで、簡単でおすすめなのは、水鉄砲。抑えたい炎に撃ち込めばOK。肉や魚の脂が落ちて、**炎が大きくなったときにも応用**できます。これで黒焦げになったお肉を見ることもなくなります。この方法なら、**お子さんもお手伝い**できますね。

Q3 D. A～Cのすべて

おすすめの裏ワザをいくつかご紹介します。アルミホイルは、グリルの底に敷き、その上に炭を置きます。そうすると、油や肉汁、灰の片付けがうんと楽になります。網は食材がくっついて焦げつくと、洗うのが大変です。網は**十分に熱したあと、酢かサラダ油**を塗っておきましょう。

知っておきたい

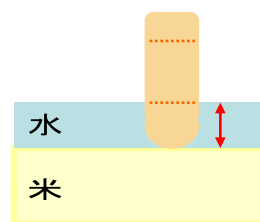
アウトドア調理力

★アウトドアならではの食事を楽しもう！

● 鍋や飯ごうでごはんを炊いてみましょう

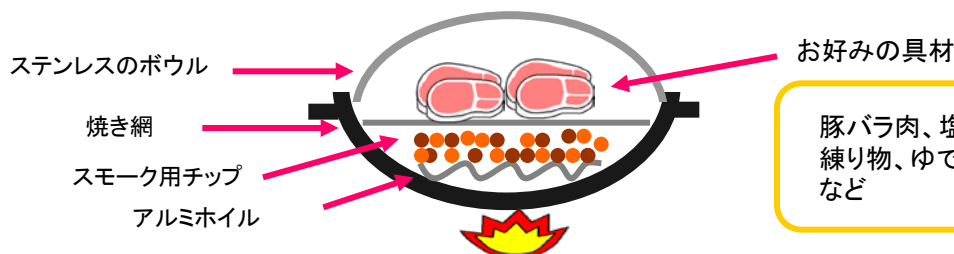
普段炊飯器でお米を炊いていると、いざ鍋や飯ごうでお米を炊こうと思うと水加減が分からず困ることもあるのではないのでしょうか。計量カップがあれば一番よいのですが、忘れてしまったときは下のポイントを目安にしましょう。

鍋に指先を入れて第一関節が水に浸かる量
(お米の上に手のひらを置いてを入れて手の甲が浸かるのと同様) 量です)



● お好みの食材で燻製にチャレンジ♪

普段は臭いや場所が気になってなかなかできない燻製(スモーク)に挑戦してみましょう。下記のイラストのように、中華鍋などの底の深い鍋にアルミホイルを敷き、スモーク用のチップを広げます。その上に焼き網を敷いて、鍋を火にかけ煙が出始めたなら材料をのせ、ステンレスのボールやアルミホイルなどでふたをして、30分から1時間を目安にスモークします。色合いを見て判断しましょう。



● アウトドアスイーツを作ってみよう♪

◆ 手作りバームクーヘン

棒にアルミホイルを巻きつけて芯にして、ホットケーキミックスなどで作った生地をかけて、棒を回しながら直火で焼きます。こんがりしたら再び生地をかけて、回しながら焼きます。これをくり返していくと、層になってきます。好みの太さになったらできあがりです！

◆ 焼きフルーツ

りんごやバナナなどの果物をアルミホイルに包んでじっくり焼きます。加熱することによって**甘みが凝縮**します。お好みでバターやシナモンなどをかけるとよいでしょう。

夏休みの思い出を
美味しい食事
彩りたいな♪

いくちゃん



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！

7月オススメの魚介

たこ、うなぎ

今回は半夏生(はんげしょう)、土用の丑に合わせてたこやうなぎを使ったレシピをご紹介します。簡単にできるレシピなので、ぜひ試してみてくださいね！

➡ **主菜** **主食**
 🍷 の魚をもっと美味しく
 4～6ページで紹介！

7月オススメの野菜

なす、とうもろこし、トマト

旬の食材を使った夏にピッタリのメニューをご紹介します。どれも簡単にできるレシピなので、暑い時期に最適です。旬の美味しさを存分に味わいましょう！

➡ **副菜** **主食**
 🍷 の野菜をもっと美味しく
 7～9ページで紹介！

7月オススメのメニュー

今月のオススメは
17～19ページで紹介！

今回は夏にピッタリの冷たいデザートをご紹介します！

旬の果物やフルーツ缶詰を使ったデザートです。ぜひお子さんと挑戦してみてくださいね！



旬をもっと美味しく! ★7月4ページ★



今月は

た

こ



の魚をもっと美味しく

主食

たこは加熱すると最初はたんぱく質が固まって固くなりますが、加熱し続けるとたんぱく質の結合が一部切れるので、柔らかくなります。たこは調味料が染み込みにくいので、時間をかけてゆっくり煮るのがポイントです。

●たこの選び方

- ・足が太く、吸盤に弾力があるもの
- ・表面につやがあるもの



※ぬめり(粘液)が出ていたり、足の先が黒くなっていたり、皮がはがれやすくなったりしているものは、鮮度が落ちていることが多いので、避けましょう。

●たこの保存方法

たこは鮮度が落ちやすいので注意! 使い切れなときは下記の下処理をしたら、冷凍保存しましょう。

- ① 頭の内側に切り込みを入れ、裏返しにしてすみ袋と内臓をとりまわす。
- ② 塩をたっぷりと口ばしの部分にまぶし、頭と足の付け根を持ちながら、円を描くようにして揉むと吸盤についた砂やぬめりを取り除くことができます。
- ③ ぬめりがとれたらさっと湯通しして、保存袋にいれ、冷凍保存します。

たこをもっと美味しく!

ガーリックたこライス

Point

旬の味覚

和風

普通



248
Kcal

塩分
0.5g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・たこ ... 100g
- ・にんにく ... 1かけ
- ・オリーブ油 ... 小さじ2
- ・ご飯 ... 200g
- ・塩 ... 少々
- ・こしょう ... 少々
- ・パセリのみじん切り ... 適宜
- ・サラダ菜 ... 2枚

●作り方

- ① たこは薄切り、にんにくは粗みじんに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱してにんにくを炒める。香りが出てきたら、たこを加えてさっと炒め合わせる。
- ③ ②に温かいごはんを加え強火で手早く炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器にサラダ菜を敷いて③を盛りつけ、パセリを散らす。

★体に優しいポイント★

たこにんにくの相性抜群! クセになるごはん。元気がない時にオススメの1品です。にんにくの香り成分のアリシンはビタミンB1の吸収を助けます。簡単に出来るのも暑い夏に嬉しいポイントですね。

旬をもっと美味しく! ★7月5ページ★



今月は

たこ



の魚をもっと美味しく

主菜

たこはたんぱく質が多く、脂質が少ないのが特徴なので、カロリーが気になる人にオススメの食材の1つです。たこにはタウリンが含まれます。タウリンには、貧血予防や血中 コレステロールの減少、肝細胞の再生促進などさまざまなはたらきをもつといわれています。

たこの注目栄養素

ビタミンB群

たこに含まれるビタミンB群は糖質やたんぱく質、脂質の代謝に関わるビタミンです。暑い夏を元気に過ごすためにとりいれたいビタミンの1つです。

たこをもっと美味しく!

7月2日は半夏生(はんげしょう)

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日で、7月2日頃となります。半夏生に入る時期は田植えに適した時期だといわれています。『チュウ(夏至)ははずせ、ハンゲ(半夏生)は待つな』ということわざもあるほどで、半夏生に入るまでに田植えをするのがよいとされています。

関西では半夏生に田に植えた稲がたこの足のよう
に根づくようにと願い、たこを食べる習慣があります。

たこといかのおろしカルパッチョ

■ 作り方

- ① たこといかは薄いそぎ切りにする。たまねぎは薄切りにして水にさらし、きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- ② ①を皿に盛り、[A]をかけて、出来上がり。



■ 材料 (2人分)

- ・たこ、いか …… 合わせて150g
- ・たまねぎ …… 中1個
- ・きゅうり適量

[A]

- ・おろしのたれ …… 大さじ2
- ・きざみピクルス(市販) …… 大さじ1



おろしのたれにピクルスを加えて洋風に! 甘酸っぱくて後味さっぱり。シャキシャキたまねぎどうぞ!

旬をもっと美味しく! ★7月6ページ★



今月は

う
な
ぎ

の魚をもっと美味しく

主食

『夏バテ解消にうなぎ』という内容が万葉集にも歌われているほど昔からスタミナ食として親しまれているうなぎには、良質のたんぱく質や脂質、ビタミンが含まれています。夏を元気に過ごすために食べたい食材の1つです。ただし、コレステロールが多いので気になる方は注意しましょう。

●うなぎの選び方



養殖 活うなぎ

小ぶりで皮膚に光沢があり、身が張っているもの

うなぎの蒲焼き

幅広で身が厚く、ふっくらとしているもの。表面の起伏がはっきりとしているもの。

うなぎの白焼き

黄色みがかかったもの。身が厚くふっくらしたもの

うなぎの美味しい温め方

7月24日は『土用の丑』です。

お家でうなぎの蒲焼きをふっくら美味しく温める方法をご紹介します。



フライパンに皮目を下にしたうなぎをいれ、酒をふって、蒸し焼きにします。

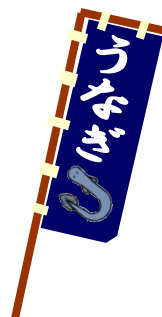
※ 味が濃く感じられたり、タレが焦げそうなときは先に洗い流しておきます。

酒の代わりに皮が浸るぐらいの緑茶を入れてもOKです。5分ほど煮て水分を飛ばし、タレをかけていただきます。

ねばとろ元気丼

■ 材料 (2人分)

- ・うなぎの蒲焼き … 1尾
- ・オクラ … 4本
- ・長いも … 10cm
- ・たくあん(5mm厚さ) … 6枚
- ・納豆 … 2パック
- ・めかぶ … 2パック
- ・大葉 … 8枚
- ・白菜キムチ … 適量
- ・ごはん … どんぶり2杯分
- ・おろしのたれ … 適量

あっさり!
さっぱり♪

エバラ食品工業株式会社参照

旬をもっと美味しく! ★7月7ページ★

今月は

なす



の野菜をもっと美味しく

副菜

焼きなすを美味しくいただくために、焼く前にへたの下に2mm程度の切り込みを入れておきましょう。焼きあがったら、切り込み部分から実と皮の間に竹串を入れ、引きはがすようにするときれいに皮がむけます。冷水にとる方法もありますが、なすのうま味が水に溶けだしてしまうため、あまりおすすめできません。

●なすを炒めるときのポイント

なすは油を吸いやすいため、片面のみ油を吸ってしまいがちです。あらかじめ切ったなすと油をポリ袋などに入れ、揉み込むようにしてなじませます。なすの両面ともパサつかず炒めることができます。

また、大きめに切った場合は、軽くたたいておくと、繊維が壊れて火の通りがよくなり、味もしみこみやすくなります。

なすをもっと美味しく!

●なすの選び方と保存方法

なすの選び方

皮にピンとハリがあり、つやのある滑らかなもの

なすの保存方法

なすは【低温と乾燥が苦手】です。

5℃以下で保存すると低温障害を起こしてしまうので、野菜室で保存します。乾燥予防に新聞紙やラップで包むと更によいでしょう。2～4日を目安に食べきりましょう。

なすの豆板醤炒め

Point

旬の味覚

和風

普通

80
Kcal塩分
0.6g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・なす … 160g
- ・植物油 … 小さじ2 1/2
- ・豆板醤 … 小さじ1/3

(A)

- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・みりん … 小さじ1 1/3

- ・かつお節 … 1/5カップ
- ・青じそ … 2～4枚

●作り方

- ①なすは乱切りにする。青じそはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豆板醤、なすを入れて炒める。
- ③なすがしんなりしてきたら、Aを加えて調味し、かつお節、青じそを加えてひと混ぜする。

★体に優しいポイント★

なす皮の紫色の成分であるアントシアニンには抗酸化作用が期待できます。豆板醤は油で炒めておくと、香りがよくなります。豆板醤の辛みをいかして減塩します。

今月は



の野菜をもっと美味しく

主食

とうもろこし

とうもろこしは鮮度が落ちやすいので、買ったらすぐにゆでましょう。本数が少ないときは電子レンジでの加熱もオススメです。ラップに包んで1本につき約2分加熱し、余熱で1分蒸らしたら、裏返してさらに2分ほど加熱します。皮つきならラップをせず、皮のまま加熱してOKです。

●とうもろこしの選び方



- ・皮が鮮やかな緑色
- ・ひげが濃い茶色のフサフサしたもの
- ・実の粒がつまみついて大きさがそろっているもの

皮をむくと鮮度が落ちてしまうので、できれば皮つきのとうもろこしを選びたいですね!

●とうもろこしの美味しいゆで方

皮はゆでる直前にむきましょう。

3~5分を目安にゆでますが、シャキシャキさせたいときはお湯から、ふっくらさせたいときは水からゆでます。

すぐに食べない場合は、ゆで上がったあと、熱いうちにラップに包んでおくと、シワがよらず、ふっくら仕上がります。

とうもろこしをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

コーンチキンピラフ

Point

旬の味覚

洋風

簡単



444
Kcal

塩分
2.0g

調理
時間
30分

●材料 (4人分)

- ・とうもろこし ... 1本
- ・鶏むね肉 ... 1枚
- ・玉ねぎ ... 1/4個
- ・米 ... 2カップ
- ・オリーブ油 ... 大さじ1

(A)

- ・スープ(洋風だし) ... 2カップ
- ・塩 ... 小さじ1
- ・こしょう ... 少々
- ・パセリ ... 適宜

●作り方

- ① とうもろこしの実は包丁で削り取る。
- ② 鶏肉は1cm大の角切り、玉ねぎは1cm角に切る。
- ③ 米は洗ってざるにあげ、30分おいて水けをきる。
- ④ 厚手のなべにオリーブ油を熱し、②を炒める。
③、①を加えてひと混ぜし、Aを加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったたら十分に蒸らして器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

★体に優しいポイント★

シャキシャキのコーンとジューシーなチキンと一緒に炊いたピラフです。生のとうもろこしを使うと、甘みも食感も抜群です。手に入らなければ、缶詰や冷凍のコーンでも代用できます。

旬をもっと美味しく! ★7月9ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主食

トマト

トマトにはうま味成分のグルタミン酸が豊富に含まれているため、調味料として使うのもおすすめです。美味しいトマトソースを作るには、まずトマト選びが重要。赤く完熟したトマトを用意しましょう。生食用のトマトよりも「加熱用」「調理用」として売られているトマトのほうが、煮込むことでコクとうま味が出やすく、おすすめです。

● トマトの選び方



- ・ヘタの部分がピンと張り、鮮やかな緑色をしているもの
- ・ヘタと反対側のお尻の部分がきれいな放射状をしているもの
- ・丸みがあってずっしりと重いもの



● トマトの湯むきのポイント

トマトの皮にはリコピンという抗酸化作用をもつ成分が含まれているので、皮ごと食べたいですが料理によっては皮をむいたほうがよいものもあります。

へたの部分をくり抜くか、へたと反対側に十字の切込みを入れます。網にのせて、沸騰したお湯に5～10秒ほど入れたら、すぐに冷水にとりましょう。あら熱がとれたら、はがれた皮を引っ張ります。冷凍したトマトは水洗いするだけで皮がむけるので、簡単です♪

トマトをもっと美味しく!

フレッシュトマトの冷たいパスタ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

437
Kcal塩分
2.2g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・ミニトマト … 250g
- ・にんにく … 1/4かけ
- ・バジル … 3～4枚
- ・生ハム … 6枚
- ・オリーブ油 … 大さじ1 1/2
- ・塩 … 大さじ1/4
- ・スパゲッティ(乾) … 130g

●作り方

- ①ミニトマトは縦半分に切り、にんにくはみじん切りにする。バジル、生ハムは手でちぎってオリーブ油、塩とよく混ぜ、冷蔵庫で2～3時間おき、味をなじませる。
- ②塩(分量外)を加えた熱湯でスパゲッティをゆで、冷水にとって冷まし、水けをよく取り、①であえて器に盛る。

★冷蔵庫で味をなじませる時間は、調理時間に含まれません。

★体に優しいポイント★

トマトのうま味成分グルタミン酸と生ハムのうま味をにんにくがよりいっそう引き出します。にんにくには生ハムに含まれるビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。

旬をもっと美味しく! ★7月10ページ★

サラダ記念日

副菜

今日は何の日?

7月6日は『**サラダ記念日**』です。今回はレタスをたっぷり使ったサラダをご紹介しますが、下記のポイントに注意すると、より美味しくなりますよ！レタスは冷水にさらしてパリッとさせるのがおすすめですが、あまり長時間水につけておくと**ビタミンC**がどんどん流れ出してしまうので注意しましょう。刃物を使うと切り口から酸化が進みやすくなりますので、なるべく手でちぎったほうがよいですね。また、小さくちぎるほど表面積が大きく、ドレッシングが絡まる量も多いのでカロリーがアップしてしまいます。水切りが充分でないとドレッシングをはじいてしまい、味がぼやけてしまいます。しっかり水を切っておきましょう。

レタスをもっと美味しく

レタスの選び方

球形レタス

巻きがゆるくふんわりしていて、重過ぎないもの

リーフレタス

緑色が鮮やかで葉先がピンと伸びているもの

レタスの保存方法

球形のレタスは芯を切り抜き、代わりにぬらしてしめさせたキッチンペーパーをつめます。また、水けを嫌うので水けをふきとってから冷蔵庫の野菜室で保存します。

レタスののりおかかサラダ

Point

旬の味覚

和風

簡単

6
Kcal塩分
0.4g調理
時間
5分

★体に優しいポイント★

オイルレスで低カロリーに仕上げていますが、のりもかつお節もアミノ酸の宝庫なのでうま味は満点です。また、香りもよいので、油のコクがなくても十分おいしく食べられます。

●材料 (2人分)

- ・レタス … 2枚
- ・焼きのり … 大1/4枚
- ・酢 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・削りがつお … 少々

●作り方

- ① レタスはひと口大にちぎり、のりも小さくちぎる。
- ② 器に①を盛り合わせ、酢としょうゆを合わせて回しかけ、削りがつおをふる。

旬をもっと美味しく! ★7月11ページ★

7月7日は七夕

もう1品

七夕は7月7日に行う星まつりですが、一年に一度だけ、織姫と彦星が天の川の上で出会う日とされています。この日にちなみ、願い事を書いた短冊を笹の葉につるし、織姫星に技芸の上達を願います。

なぜ、笹の葉に飾るかというと、笹の葉がなる竹の特徴が由来となっています。竹は**まっすぐ**天に向かって成長し、笹の葉は**天の近くで風に揺られサラサラ**と音を立てます。この音が天にいるご先祖様に届くといわれていることから、竹は神聖な植物と考えられています。このことから、笹にくくりつけた願い事が天に届くように

と七夕には笹に願い事を飾ります。七夕は日本以外にも行われる風習ですが、笹に短冊を飾るのは**日本独自の風習**です。

短冊飾りのほかにも、織姫の織り糸に見立てた**吹流し**や、延命長寿を願った**折鶴**、

節約・貯蓄の心を養えるよう願いを込められた**巾着**などの飾りがあります。



キラ★キラ 甘酒ゼリー

■ 作り方

- ① ゼラチンをお湯でよく溶かし、砂糖を加えて、さらに溶かす。
- ② ①に甘酒を注ぎ、よく混ぜる。
- ③ ②を型に流し、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- ④ シロップを作ります。グラニュー糖に水を加え、火にかけてよく溶かし、冷ましたらレモン汁を加える。
- ④ 固まったら、型をぬるま湯に数秒ひたして、ゼリーを型から抜いてできあがり

■ 材料 (6人分)

- ・甘酒 … 190g
- ・お湯 … 60g
- ・砂糖 … 20g
- ・ゼラチン … 5g



一缶で
できるよ!

※シロップ(お好みで)

- ・グラニュー糖 … 大さじ2
- ・水 … 50ml
- ・レモン汁 … 大さじ2

いちごジャムやマーマレード、抹茶で色をつけてもキレイだね!



いくちゃん

森永製菓(株)レシピ参照

旬をもっと美味しく！★7月12ページ★

納豆で夏も元気！

主菜

今日は何の日？

7月10日は『納豆の日』です。

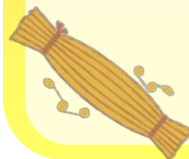
『な(7)つとう(10)の語呂合わせから、関西の納豆消費拡大のため、関西納豆工業組合によって1981年に関西限定の記念日として制定されました。その後全国納豆協同組合連合によって、1992年に全国的な記念日として、改めて制定されました。

納豆は大豆を発酵させた食品ですが、大豆の発酵食品を食べるのは日本だけではなくありません。ネパールでは『キネマ』、インドでは『バーリュ』、インドネシアでは『テンペ』と呼ばれる食べ物があります。『キネマ』は納豆のように糸を引き、日本の味噌のような調味料として使うことが多いようです。『テンペ』は粘りがなく、つくねやハンバーグのように加熱して食べることが一般的です。

納豆の保存方法

納豆は『要冷蔵食品』です。

納豆を常温保存すると、納豆菌が繁殖し過ぎて、アンモニア臭が強くなり風味が損なわれます。賞味期限内に食べきれない場合は、パックごと冷凍庫に保存しましょう。食べる時は前に



冷蔵庫にうつし、解凍します。解凍に電子レンジを使用すると品質が悪くなるので、オススメできません。

納豆には糖質がエネルギーに変わるのをサポートする**ビタミンB1**が含まれているよ。

夏を元気に過ごすのに取り入れたいビタミンの1つだね！



いくちゃん

納豆と豚ひき肉のオムレツ

■ 作り方

- ① 小(万能)ねぎは小口切りにする。卵は大きめのボウルに粗くほぐしておく。
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、豚ひき肉を炒める。塩・こしょうをして、粗熱をとる。
①の卵液にこの豚ひき肉と小(万能)ねぎ、ひき割り納豆を入れ良く混ぜる。
- ③ (小さめのフライパンに1人分ずつ焼く。)フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、②を流し入れ、箸で大きく混ぜながら、半熟になったところで半分に折り、オムレツ型にととのえる。
- ④ 2枚重ねたペーパータオルに③をのせ、包んで落ち着かせてから器に盛りつける。(ペーパータオルごと静かに器にのせて外す。)おろした大根と昆布ぼん酢をたっぷりかけていただく。



■ 材料 (4人分)

- ・豚ひき肉 …… 150g
- ・ひき割り納豆 …… 90g
- ・大根 …… 400g
- ・卵 …… 6個
- ・小(万能)ねぎ …… 10本(40g)
- ・昆布ぼん酢 …… 1/2カップ
- ・塩・こしょう …… 少々
- ・サラダ油 …… 適量



ヤマサ醤油(糊)レシピ参照

旬をもっと美味しく! ★7月13ページ★

夏の甘酒デザート

もう1品

今日は何の日?

7月14日は『ゼラチンの日、ゼリーの日』です。
日本ゼラチン・コラーゲンペプチド工業組合によ
って2005年に制定されました。

ゼラチンは1700年頃、ヨーロッパで工業的に
生産が開始され、今でもゼラチンはフランス菓子
や料理に好んで使われています。このことから、
フランスの代表的な日であるフランス革命と同じ
日にしたそうです。

ゼラチンは高温にし過ぎると、冷やしても固まり
にくくなってしまいう性質があります。ゼラチンを
溶かすときは、**煮立たせない**ようにしましょう。
湯せんや電子レンジで細かく過熱するとよいでし
ょう。今回ご紹介するレシピも**温めすぎに注意**
してつくりま

甘酒は夏の飲み物?

江戸時代では、夏に甘酒を売り歩く行商も多く、
冷やしたものの、もしくは温めたものを**暑気払い**と
して飲む習慣があったそうです。今でも甘酒は
俳句の**夏の季語**として知られています。
暑い日々が続いて食欲が落ち、栄養が偏ってし
まいがちなこの季節に、エネルギー補給として
取り入れたい食品の1つです。甘酒が苦手な方
は、今回ご紹介するデザートに活用したり、牛
乳で割ったり、スムージーに加えたりするとよい
でしょう。

今回は甘酒を使ったデザートを作って
みよう! 冷たいデザートだから夏にピ
ッタリだね♪

甘酒
ブルマンジェ風

■ 作り方

- ① 甘酒を鍋で温め、ゼラチン、砂糖を溶かす。
- ② ①に、生クリームと牛乳を混ぜる。
- ③ 6つ型を用意し、型に②を6等分して入れ、
約1時間冷やしてできあがり。

★ お好みできな粉やゆであずきをトッピング
しましょう!

夏休みにお子さんと
チャレンジしてみましょう!



森永製菓株式会社レシピ参照



■ 材料 (6人分)

- ・甘酒 … 190g
- ・砂糖 … 20g
- ・牛乳 … 250cc
- ・ゼラチン … 10g
- ・生クリーム … 50cc



旬をもっと美味しく！★7月14ページ★

BBQにもオススメさっぱり涼味

副菜

バーベキューは楽しいけど、焼きメニューだけだと飽きがきてしまいそう。簡単にできるさっぱりメニューがあると嬉しいな！

いくちゃん



バーベキューを行うときは、目的地で食材を洗ったり、包丁を使ったりという作業は意外と大変です。当日の支度をスムーズに行うためにも**食材は前日に準備**しておきましょう。食材はあらかじめ切っておくと、当日**持ち帰るゴミも少なくなります**。今回ご紹介するメニューも事前
に用意して持参できるメニューです。上にかけるソースは別のタッパーなどの容器に入れて持ち歩いてもよいですね！右のポイントを参考にバーベキューを手軽に楽しみましょう！



下準備でもっと美味しく！

肉や魚は、さばいたり下味をつけておけば、少々固い肉もやわらかくなり、風味が格段にアップします。

牛乳パックを大活用！

飲み終わった牛乳パックをしっかり洗い、水を入れて冷凍庫で凍らせます。これをクーラーボックスに入れておけば保冷剤がわりになり、かち割り氷にして飲み物に入れることもできます。また、溶けたら手洗い用の水などに利用できます。そして、まな板がわりに使うこともできます。まな板を忘れてしまったときや、まな板の汚れ防止に利用できます



トマトの野菜ソース

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）

- ・トマト … 300g
- ・セロリ … 1/4本
- ・玉ねぎ … 小1/2個

(A)

- ・ごま油 … 大さじ1/2
- ・塩 … 小さじ1/2
- ・植物油 … 大さじ1/2
- ・酢 … 大さじ1

●作り方

- ①セロリ、玉ねぎはみじん切りにし、セロリの葉はせん切りにして水にさらし、水けを絞ってAと混ぜ合わせておく。
- ②トマトはへたをとり、輪切りにして器に盛り、①をかける。

★体に優しいポイント★

トマトに含まれる赤い色素成分リコピンは抗酸化作用が期待できます。たっぷりの香味野菜をソースにした、香り高いサラダです。野菜の香りと酢の酸味をいかに、調味料はシンプルにします。

旬をもっと美味しく! ★7月15ページ★

夏のさっぱり涼味

副菜

山形の夏の食卓に欠かせない郷土料理の1つである『だし』をご紹介します。

だしとは、なすやきゅうり、みょうが、しそ、昆布などの食材を細かく刻み、醤油で混ぜ合わせたシンプルな料理です。なつとう昆布やオクラなどのネバネバ食材をくわえるご家庭もあるそうです。ごはんや冷奴、納豆にかけたり、そうめんなどの麺類の具材にしたり、マヨネーズとあえて和風タルタルソースにしたりと様々な場面で楽しめるそうです。

夏野菜と香味野菜をたっぷり使っているところがポイントですね。特にみょうがに含まれる香り成分には**食欲を増進**させるはたらきがあるといわれているので、暑さで食欲が減退してしまいがちなこの時期に最適な一品です。

今回はだしをアレンジしただし酢をご紹介します。酢のさっぱりとした味わいが食欲をそそります。



みょうがの選び方

- ・全体的に色ツヤがよく、傷がなくてしまっているもの
- ・ずんぐりとした丸みがあり、中身がよくつまっているもの
- ・つぼみが見えていないもの

みょうがの保存方法

乾燥しないようにしめらせたキッチンペーパーで包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。1週間から10日を**目安**に食べきりましょう。

冷凍庫で丸ごと保存することも可能です。

だし酢

Point

旬の味覚

和風

簡単

11
Kcal塩分
1.2g調理
時間
15分

●材料 (2人分×2回分)

- ・なす … 1個
- ・きゅうり … 1本
- ・みょうが … 1個
- ・青じそ … 4枚

(A)

- { ・塩 … 小さじ1
- { ・水 … 1カップ

(B)

- { ・しょうゆ … 大さじ1
- { ・酢 … 小さじ1

●作り方

- ①野菜は全て5mm角に切り、Aの塩水に漬けて10分おき、水けを絞る。
- ② 密閉容器に1を入れてBを注ぎ、全体を混ぜ合わせる。

★体に優しいポイント★

生野菜のすがすがしい香りが食欲をそそります。混ぜ合わせたらすぐに食べられますが、30分ぐらいおくとなじんでおいしくなります。また、一晩おくとさらに風味が増します。冷蔵庫で3～4日持ちます。

旬をもっと美味しく！★7月16ページ★

暑い夏を元気に過ごそう！

副菜

暑い日が続いてバテてしまいそう・・・
暑い夏を元気に過ごすためには、どんなポイントがあるのかな？



いくちゃん

夏を元気に過ごすためには、しっかり栄養補給を行い、夏の暑さに負けないスタミナをつけたいですね。糖質をエネルギーにかえるのをサポートするのが、**ビタミンB1**です。**ビタミンB1**は豚肉に多く含まれるビタミンなので、今回は豚肉を使ったレシピをご紹介します。また、暑くて食欲が落ちると栄養不足になりがちです。今回ご紹介するレシピに使用するピーマンは、**ビタミンC**や**β-カロテン**を多く含む**緑黄色野菜**です。β-カロテンは油脂と

一緒に調理することで吸収率がアップします。油で炒めたり、肉やナッツ類と組み合わせると食べるとよいですね。



ピーマンの選び方

- ・全体的にツヤがあり、色のよいもの
- ・へたに近い上部の盛り上がっている部分がしっかり膨らんで、ハリがあるもの

ピーマンは空洞に近いので、重さに大きな差はありません。

ピーマンの保存方法

ピーマンは**水気が苦手**です。保存するときはしっかり水分をふきとり、ビニール袋や新聞紙に包んで保存します。また低温障害をおこしてしまうので、冷蔵庫の**野菜室**で保存するようにしましょう。

ピーマンと豚肉の炒め物

Point

旬の味覚

中華

普通



47
Kcal

塩分
0.5g

調理
時間
15分

●材料（2人分）

- ・豚もも肉薄切り ... 20g
- ・しょうが汁 ... 適宜
- ・ピーマン ... 60g
- ・ねぎ ... 5cm
- ・しょうがの薄切り ... 2枚
- ・植物油 ... 5g

(A)

- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・酒 ... 小さじ1
- ・砂糖 ... 小さじ1/3

●作り方

- ①豚肉はしょうが汁をからめしばらくおき、下味をつける。
- ②ピーマンは種を除いて乱切りにする。ねぎは薄い斜め切り。しょうがの薄切りはせん切りにする。肉は一口大に切る。
- ③フライパンに油を熱し、しょうが、ねぎ、肉を入れて広げて炒める。
- ④ピーマンを加えたら中火にし、火が通るまでゆっくり炒め、Aを加え味を調える。

★体に優しいポイント★

炒めるときは、さっと！残るピーマンの歯ごたえとジューシーさがボリュームのあるおいしさに。ピーマンには熱に強い**ビタミンC**がたっぷり。豚肉に含まれる**ビタミンB1**が疲労回復に役立ちます。

旬をもっと美味しく！★7月17ページ★

夏のとっておきスイーツ 1

もう1品

すいかの選び方

- ・皮にハリがあるもの
- ・お尻の部分が小さいもの
- ・へたが少しへこんだもの

軽く叩いたときに、ポンポンと高い音がするすいかはシャキシャキとした食感です。ポンポンと低く鈍い音がするすいかは、熟れすぎの可能性があります。

すいかの保存方法

味が落ちやすいので、買ったならなるべく早く食べるようにしましょう。カットスイカの場合はラップして野菜室に保存します。玉のすいかは風通しのよい日陰で保管します。

すいかのひみつ

すいかの赤い色はトマトと同じ色素で、『リコピン』と『カロテン』です。リコピンには抗酸化作用があります。すいかの90%は水分で、7～9%は糖質なので、水分をたっぷり含みます。夏場の水分補給にも最適な果物ですね！

すいかは中心部が甘く、皮に近いほど糖度が低くなります。中心の甘い部分が均等に行き渡るように放射線状にカットするとよいでしょう。

けんかしないようにね！



いくちゃん

すいかのシャーベット

Point

旬の味覚

洋風

簡単

37
Kcal塩分
0.0g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・すいか …… 200g
- ・低カロリー甘味料 …… 小さじ1
- ・レモン汁 …… 小さじ1/2
- ・ミント(あれば) …… 少々

●作り方

- ① すいかは一口大に切って種を除き、ミキサーで攪拌してジュースにする。
- ② ①に低カロリー甘味料とレモン汁を混ぜ、金属製のバットに流して、早く凍るようにアルミホイルをかぶせ、冷凍庫に入れる。
- ③ 表面が固まったら底からかき混ぜ、これを数回繰り返して空気をたっぷり含ませ、しっかり固まるまで凍らせる。
- ④ スプーンで削りとりて器に盛り、あればミントの葉を添える。

★低カロリー甘味料は各製品の表示を参考に、分量を加減してください。

★体に優しいポイント★

すいかは約90%以上が水分で体を冷やす効果があります。またカリウムが豊富なすいかはナトリウムを排泄する作用があります。

旬をもっと美味しく！★7月18ページ★

夏のとっておきスイーツ 2

もう1品

メロンの選び方

- ・ つるが細くて枯れているもの
青くてみずみずしいものは、まだ熟していない可能性があります
- ・ 食べごろになると香りが強くなり、おしりの部分がやわらかくなります。

メロンの保存方法

まだ熟していないメロンは常温で保存します。メロンは冷やしすぎると風味が落ちてしまうので、食べる直前に冷やしましょう。カットして保存する場合は、タネとわたを除き、ラップをかけて冷蔵庫で保存します。



■ 材料 (2人分)

- ・メロン …… 200g (5/8個)
- ・三温糖(または砂糖) …… 20g (大さじ2 1/4)
- ・レモン汁 …… 8g (小さじ1 1/2)
- ・牛乳 …… 60g (40ml)

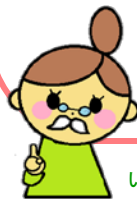


暑い夏に食べたくなる冷たいデザートですが、カロリーも気になりますね。種類によってもカロリーは下記のように異なります。

ラクトアイス(普通脂肪)	224kcal
アイスクリーム(普通脂肪)	180kcal
アイスマルク	167kcal
シャーベット	127kcal

五訂増補食品成分表より いずれも100gあたり

乳固形分、乳脂肪分が少なくなるにつれて、アイスマルク、ラクトアイスと名称が変更になります。乳脂肪分が少ないほどカロリーが低そうですが、実はそうではありません。植物性脂肪については規定が無く、ラクトアイスは乳脂肪分が少ないものの、植物性脂肪が多く含まれているため、カロリーが高くなります。



いくちゃん

シャキシャキ
メロンシャーベット

■ 作り方

- ① メロンは、皮と種を取り除いて一口サイズに切っておく。
- ② 全ての材料を袋に入れて、メロンをよくつぶしながらよくもみ合わせる。
- ③ 袋に入れたまま冷凍庫で2時間くらい冷やし固める。
- ④ お召し上がりの5分～10分前に冷凍庫から取り出し、もみながら固まりを崩しておく。
- ⑤ 器に盛り付けてできあがり。

旬をもっと美味しく! ★7月19ページ★

夏のとっておきスイーツ 3

もう1品

缶詰を使った簡単アイスクャンディーをご紹介しますよ!
下のレシピ以外にもお好みのフルーツ缶やジュースで試してみてくださいね♪
製氷皿を使うと、ミニアイスにもなるよ。お子様とぜひチャレンジしてみてくださいね!



いくちゃん

ミックスフルーツ練乳



● 材料 (作りやすい分量)

- A
- ・牛乳 … 250g
 - ・練乳 … 70g
 - ・缶詰シロップ (ミックスフルーツ缶) … 50g
 - ・ミックスフルーツ缶 … 2缶
 - ・生クリーム … 50g
 - ・グラニュー糖 … 10g

● 作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② 別ボウルで生クリームとグラニュー糖を加えて8分立てに泡立てる。
- ③ ①と②を合せる。
- ④ アイス型にカットした**につぼんの果実 ミックスフルーツ**を彩りよく入れておき、③を静かに流す。
- ⑤ 型をトントンと台に落して空気を抜き、蓋をして棒を刺して冷凍庫で冷やし固める。



● 材料 (作りやすい分量)

- A
- ・ヨーグルト … 250g
 - ・はちみつ … 45g
 - ・レモン果汁 … 10g
 - ・レモン皮(すりおろし) … 1/2個分
 - ・生クリーム … 100g
 - ・グラニュー糖 … 10g
 - ・ブルーベリー缶 … 1缶

● 作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② 別ボウルで生クリームとグラニュー糖を加えて8分立てに泡立てる。
- ③ ①と②を合せる。
- ④ アイス型に③と**につぼんの果実 ブルーベリー**を少量ずつ交互に入れ、マーブル状になるようにする。
- ⑤ 型をトントンと台に落して空気を抜き、蓋をして棒を刺して冷凍庫で冷やし固める。



ブルーベリーヨーグルト

