

## ～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。下ごしらえの基本については6月号でご紹介しましたが、今回は加熱調理の基本をご紹介します。ゆでる、煮る、炒めるなど、加熱調理にはさまざまな方法とレシピのことばが存在します。知っているようであいまいなことばがないか、チェックしてみましょう。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2

Q1 シャキッと仕上げたい炒め物に適した火加減は？

- A. 強火      B. 中火      C. 弱火

Q2 「湯せん」は、食材が直接湯に浸っても良い。○か×か？

- A. ○      B. ×

Q3 「あら熱をとる」の目安として適切なものは？

- A. 手でさわると、冷たく感じる      B. ふきんや軍手を使えばさわれる  
C. 手でさわれる



いくちゃん

### ◆ 答え ◆

Q1 A. 強火

炒め物をシャキッと食感に仕上げるには、強火にして短時間で炒めるのがコツです。強火とは、**火の勢いを最大にした状態で、炎が鍋底の全体に当たるような火加減**のことです。強火で炒める理由は、材料から水分が出るのを防いで、出てきた水分を素早く蒸発させるためです。肉の場合は、表面を焼き固めてうま味を閉じ込める効果も。弱火で炒めると、せっかくの肉汁が出てしまいます。

Q2 B. ×

「湯せん」とは、バターやチョコレートなど、直火にかけると焦げやすい食材やゼラチンなどを溶かすときに行う方法です。食材をボウルに入れ、湯をはった鍋に浮かし、温めて溶かします。食材に湯がかからないように、**鍋よりひと回り大きいボウルを使うと安心**です。

Q3 C. 手でさわれる

「あら熱をとる」は、アツアツに加熱されたものの熱を冷ますことです。目安は**手でさわれる程度**。あら熱をとる理由は、熱いままだと崩れやすい、皮がむきにくいという場合や、次の工程で冷たいものと合わせるとき、熱いうちに香りづけしても香りが飛んでしまうときなど、料理やお菓子作りのレシピには頻りに登場することばです。液体はそのまま冷まし、それ以外はざるやバットなど素材が重ならないように広げると、早く、まんべんなく冷ませます。急ぐときは、うちわであおいでも良いでしょう。

知っておきたい

## レシピのことば - 加熱調理編 -

## ★温度に関することば

- 揚げ油の温度を使い分けてもっとおいしく

おいしい揚げ物を作るには、素材に適した温度で揚げるのがポイントです。

## 低温

150～160度で、落とした衣が鍋の底まで沈み、浮き上がるまで時間がかかります。青じそなどの香味野菜や火の通りにくい根菜類の素揚げ、じっくり中まで火を通したいとき、冷凍食品を揚げるときなどに適した温度です。

## 中温

170～180度で、落とした衣が途中まで沈んで、すぐに浮き上がってきます。肉や魚のから揚げやフライ、野菜の天ぷらなどに適した温度です。

## 高温

180度以上で、落とした衣はほとんど沈まず、油の表面でパツと散ります。魚介類の天ぷらを揚げるのに適した温度です。また、から揚げなどをカラリと仕上げるための、二度揚げのときも高温で揚げます。

## ★加熱調理に関することば

- 『煮る』のことば オンパレード！

「煮る」という調理法には、さまざまなことばがあります

煮立つ	水や煮汁の表面に泡が立つくらい、グラグラと沸騰した状態
煮含める	たっぷりの煮汁を時間をかけて材料の中まで味をしみ込ませること
煮詰める	煮汁がほとんどなくなるまで煮ること
煮きる	みりんや酒を煮て、アルコール分を飛ばすことです。煮物や煮魚、酢の物など、アルコールで料理の味を損なわないために行う方法

『煮る』だけでもこんなに種類があるんだね！

きちんと使い分けたいね

いくちゃん



## ● 知っ得ポイント！

「ゆでこぼす」とは、食材をゆでて、そのゆで汁を一度捨てること。多くの場合、水をかえてあらためてゆでます。里芋のぬめりとったり、小豆などアクが出るものを煮るときに用いる方法です。沸騰した湯や煮汁が鍋からこぼれるのは「ふきこぼれる」、野菜や肉をゆでて、表面に浮いてくる薄茶色や白くて細かい泡を捨てるのは「アクをとる」といいます。

- 『油』のつくことば をマスターしましょう

## 油抜き

油揚げや厚揚げなど、油分のある食材に熱湯をかけ、余分な油分をとりのぞくことをいいます。油揚げなら、ざるにのせて両面に熱湯をかけます。たくさんある場合は、沸騰した湯に入れ、洗うようにして油抜きをします。

## 油回し

炒め物でよく出てくることばで、野菜や肉などの食材に油がまんべんなく行き渡ることをいいます。食材に油が回ると、ベタつきや焦げつきを防ぎ、炒め物がおいしく仕上がります。

# 秋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
さつまいも									●	●	●	●
しいたけ			●	●	●				●	●	●	
まいたけ									●	●		
ごぼう	●	●									●	●
さんま									■	■		
さけ									■	■	■	
かき										★	★	

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。秋が旬の美味しい食材をご紹介します！

## 9月オススメの魚介

### さんま、ぶり

今回はさんまとぶりを使ったメニューをご紹介します。旬の味わいを存分に楽しめるレシピです。バリエーションが広がるメニューなので、ぜひ試してみてくださいね！

➡ **主食** **主菜**

🍷 の魚をもっと美味しく

4~6ページで紹介！

## 9月オススメの野菜

### しいたけ、里芋、食用菊

旬の食材を使った初秋にぴったりのメニューをご紹介します。どのメニューも簡単にできるので、手軽に秋の味覚を先取りすることができます。食材が手に入ったら試してみてくださいね！

➡ **副菜** **主食**

🍷 の野菜をもっと美味しく

7~9ページで紹介！

## 9月オススメのメニュー

今月のオススメは

**18ページで紹介！**

今回はベーコンを使ったアレンジレシピをご紹介します！

ベーコンが華麗に大変身！今回は2品をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。





季節をもっと楽しく! ★9月 4ページ★



今月は

さんま



の魚をもっと美味しく

主菜

さんまはとにかく鮮度が大事。買ってきたらその日のうちに調理するのが基本です。塩焼きなど内臓ごと食べる料理の場合は、必ずその日のうちに調理をしましょう。下記のように一夜干しにするのもおすすめです!

### ●さんまの選び方



- ・頭から背中にかけて盛り上がり、**厚み**のあるもの
- ・背は**青黒く光**っていて、全体的に**ハリ**があるもの

魚は内臓から悪くなるので、お腹がブヨブヨしておらず、身がピンと反り返っているものをおすすめです。

### ●さんまの一夜干しをつくろう

頭と内臓を取り、水気をふいて両面に塩をふり、ラップをかけて冷蔵庫で1時間程しめます。出てきた水分を拭き取り、クッキングペーパーで1尾ずつ包んで保存用袋に入れ、冷蔵庫で一晩寝かせます。翌日、キッチンペーパーを取ってラップに包み直し、冷凍保存用袋に入れ、冷凍庫で保存しましょう。**内臓は傷みやすいのでしっかり取り除く**のがポイントです!

さんまをもっと美味しく!

## さんまとおぎの香り煮

Point

旬の味覚

中華

簡単



300  
Kcal

塩分  
2.4g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人分)

・さんま ... 2尾 ・長ねぎ ... 1/2本

#### (A)

・酒 ... 大さじ1 ・みりん ... 大さじ1  
・しょうゆ ... 大さじ1 ・みそ ... 小さじ2  
・豆板醤 ... 小さじ1/2 ・ごま油 ... 小さじ1

#### (B)

・にんにく(薄切り) ... 小1かけ分  
・しょうが(薄切り) ... 小1かけ分

・一味とうがらし ... 適宜  
・白いりごま ... 適宜

#### ●作り方

- ①さんまは2.5cm長さの筒切りにしてわたを抜き取り、手早く水洗いして水けをふき取る。
- ②ねぎは3cm長さのぶつ切りにする。
- ③炒めなべにA、Bを合わせ、①、②を重ならないように並べ、ひたひたの水を加える。
- ④③を中火にかけて煮立て、煮立ったら弱めの中火にし、約10分煮る。
- ⑤④を強火にし、煮汁に軽くとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥器に盛り、一味とうがらしとごまをふる。

### ★体に優しいポイント★

みそと豆板醤をきかせて煮たさんまは、コクのある深い味わいです。塩焼きとは違ったさんまの味わいを楽しむことができます。ねぎやにんにく、しょうがの香り煮は食欲を促す働きがあります。

季節をもっと楽しく! ★9月5ページ★

今月は

さんま



の魚をもっと美味しく

主食

さんまの内臓(ハラワタ)は、独特のほろ苦さや特有のうま味があり、塩焼きやわた焼きで存分に楽しむことができます。さんまは消化管が一本の管状になっており、消化が早く排泄物が溜まらないので、取り除かなくても大丈夫です。

## さんまに含まれる栄養素

## DHA

脂肪酸は、肉に多い「飽和脂肪酸」と魚や植物油に多い「不飽和脂肪酸」に分けられ、DHAは不飽和脂肪酸の1つです。DHAには中性脂肪の軽減作用が期待されているといわれています。

## ビタミンD

さんまやあじなどの青背魚と、きのこ類などに多く含まれているビタミンDにはカルシウムやリンの吸収を促進し、骨を健康に保つはたらきがあります。

ビタミンDは脂肪を含む食品や油を使うと吸収率が高まるので今回のレシピのような蒲焼きがオススメです。

## さんまをもっと美味しく!



## さんまの蒲焼き丼

## ■ 作り方

- ① さんまは3枚におろして長さを半分に切り、小麦粉を薄くまぶします。
- ② フライパンに油を熱し、身から両面焼き色がつくまで焼きます。
- ③ すき焼のたれを加え、焼きからめ、ごはんにのせて、出来上がりです。

## ■ 材料 (2人分)

- ・さんま …… 2尾
- ・すき焼のたれ …… 大さじ4
- ・小麦粉 …… 適量
- ・サラダ油 …… 適量
- ・ごはん …… どんぶり2杯分
- ・大葉、長ねぎ(3cm長さにして焼く)、  
いりごま(白) …… 適宜



味付けはすき焼のたれだけなので、簡単ですね!  
シンプルな味わいがさんまのうまみを引き立たせます。





季節をもっと楽しく! ★9月6ページ★

今月は

ぶりの



の魚をもっと美味しく

主菜



ぶりはアジ科の青背魚で、成長に伴って呼び方が変わる出世魚として知られています。富山県や石川県の「ぶり大根」「ぶりのあんじやなます」、岐阜県の「ぶりの塩焼き」、京都府の「ぶりのしゃぶしゃぶ」など、ぶりを使った郷土料理は各地にあり、関西や北陸では正月の縁起物の食材となっています。

## ●ぶりの選び方



- ・血合いが鮮やかな赤い色をしているもの
- ・切り身全体にハリがあるもの
- ・身の色がピンクがかっているもの

養殖ものは脂肪が多く身が白っぽいですが、天然ものはピンクがかった色をしています。

## ●ぶりの保存方法

ぶりの切り身を冷凍保存するときは、スーパーのパックから取り出し、1切れずつラップで包み、保存袋に入れて冷凍しましょう。冷蔵保存するときも同様におこないます。

一尾丸ごと手に入ったときも、エラやワタを取り除き、一回分ずつに切り分けてから保存しましょう。

密閉できる保存袋に調味液を入れ、漬け込みながら保存すると、後の調理も楽になるのでおすすめです

ぶりをもっと美味しく!

## ぶりとおねぎのカルパッチョ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

256  
Kcal塩分  
1.6g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・ぶり(刺身用) ... 150g
- ・長ねぎ ... 10cm
- ・おかひじき ... 1パック

## (A)

- ・しょうゆ ... 大さじ1
- ・オリーブ油  
(エキストラバージン) ... 小さじ2
- ・わさび ... 小さじ1

- ・パルメザンチーズ(固形) ... 少々
- ・イタリアンパセリ ... 少々

## ●作り方

- ①ねぎは長さを2等分にしてから白髪ねぎを作り、水にさらす。
- ②おかひじきはゆでて水にさらし、2cm長さに切る。
- ③Aを合わせてドレッシングを作る。
- ④器に②を広げ、ぶりを並べて③をかける。中央に①を盛り、削ったパルメザンチーズ、イタリアンパセリを添える。

## ★体に優しいポイント★

刺身用のぶりに少し手を加えるだけで、おもてなしにも重宝するカルパッチョになります。ねぎとおかひじきのシャキシャキとした食感も楽しい1品です。

季節をもっと楽しく! ★9月7ページ★

今月は

しいたけ



の野菜をもっと美味しく

副菜

しいたけの栽培は、自然の枯れ木に菌を植え付ける原木栽培や、オガクズなどの人工培地による菌床栽培があります。一般的に、原木栽培のしいたけのほうが味や香りが強く、肉質のしっかりしたしいたけができるといわれています。しいたけらしさを生かした網焼きやホイル焼きには原木栽培のしいたけがおすすめです。

## ●しいたけの選び方



- ・カサは開きすぎていない8分開き程度のもの
- ・カサの裏側は白くてきれいなものが新鮮
- ・軸が太いほうが肉厚でおいしいとされています

カサの表面の色は品種によっても異なりますが、鮮度がおちるとやや黒ずんできます。

## ●しいたけの調理ポイント

しいたけは鮮度がおちやすいので、冷蔵庫で保存する場合は早めに食べ切りましょう。そのまま冷凍できるので、食べきれないときには保存袋に入れて冷凍保存しましょう。

しいたけは水につけてしまうと香りや風味がおちやすいので、**水洗いはしないのが原則**。汚れが気になる場合には軽くふく程度にしましょう。

しいたけをもっと美味しく!

## しいたけのみそチーズ焼き

Point

旬の味覚

和風

簡単

75  
Kcal塩分  
1.2g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・しいたけ … 6個
- ・みそ … 小さじ2
- ・みりん … 小さじ1
- ・ピザ用チーズ … 30g

## ●作り方

- ①しいたけは軸を切り、みそ、みりんを混ぜ合わせかさに塗りチーズをふりかける。
- ②オーブントースターで5~6分くらい焼く。

## ★体に優しいポイント★

日ごろ乳製品が不足している人は、チーズをおかずにしてみませんか？味噌とチーズを加えることで、しいたけ特有のくせを抑え、おいしく食べることができます。思わずごはんが欲しくなる味わいです。



季節をもっと楽しく! ★9月8ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主食

里いも

山で自生していた山芋に対して、里で栽培されていることから里芋と名づけられました。縁起物としてもよく使われており、ぜひ使いこなしたい食材のひとつです。里芋は水分を多く含むため、いも類の中では低カロリーです。加熱すると糊化しやすく、消化吸収のよいデンプンを含んでいます。

### ●里いもの選び方



- ・表皮が湿っていて、ひび割れのないもの
- ・面を洗ってあるものは風味が落ちやすいので、できれば泥付きがおすすめ

表面に模様が入っている京いもやえびいもは、縞模様が平行に入っているもののおいしいとされています。

里いもをもっと美味しく!

### ●里いもの保存方法

里いもは寒さと乾燥に注意!

冷蔵庫に入れるとかえって傷みやすくなります。乾燥を防ぐため、新聞紙などで包んで室温で保存しましょう。

皮をむいてあるものは、できるだけ早く使い切りましょう。残ってしまったらかためにゆでて、ラップに包んで冷凍保存もOKです。

## 里芋麦ごはん

Point

旬の味覚

和風

普通



263  
Kcal

塩分  
0.6g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人分)

- ・米 ... 2/3カップ
- ・米粒麦 ... 大さじ2
- ・水 ... 170g

#### (A)

- ・酒 ... 小さじ2
- ・塩 ... 小さじ1/6
- ・しょうゆ ... 小さじ1/3

- ・里芋 ... 80g
- ・油揚げ ... 10g
- ・さやいんげん ... 20g

#### ●作り方

- ①米と米粒麦は洗って水けをきり、分量の水に30分浸す。
- ②里芋は皮をむいて1cm厚さの半月切りにする。
- ③油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ④いんげんはゆでて細切りにする。
- ⑤①にA、②、③を加えて普通に水加減をして炊く。
- ⑥⑤に④を加えてさっくりと混ぜる。

### ★体に優しいポイント★

里いもの食感と風味をいかすため、油揚げでコクを出し、調味料は控えめにします。白米に麦を加えることで食物繊維がアップします。里芋のぬめり成分ムチンは、胃の粘膜を保護する働きがあります。



季節をもっと楽しく! ★9月9ページ★



の野菜をもっと美味しく

副菜



食用のために栽培された菊の花を食用菊と呼び、一年中出回りますが旬は秋です。今回は旬の食用菊を使ったメニューをご紹介します。香りと彩りを楽しみましょう。

エリンギとねぎの  
レモンつゆマリネ

■ 材料 (4人分)

- ・エリンギ … 2本
- ・黄菊 … 2個
- 【A】
- ・めんつゆ (ストレート) … 大さじ6
- ・レモン汁 … 大さじ1と1/2
- ・長ねぎ … 1本
- ・白ごま … 小さじ1

■ 作り方

- ① エリンギとぶつ切りにした長ねぎは焼き網にのせて焼く。エリンギは手で適当に裂く。
- ② ①とAを合わせてしばらく置く。
- ③ 黄菊はさっとゆでて水にさらし、水気を切る。
- ④ ②は器に盛り、③を散らして白ごまを振る。



ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)レシピ参照

小松菜の菊酢あえ

Point

旬の味覚

和風

簡単



21  
Kcal

塩分  
0.6g

調理  
時間  
10分

●材料 (2人分)

- ・小松菜 … 150g
- ・食用菊(黄) … 20g

(A)

- ・塩 … 小さじ1/5
- ・酢 … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・だし汁 … 大さじ1

●作り方

- ① 小松菜は沸騰した湯でゆでて水にとり、水けを絞って4cm長さに切る。
- ② 食用菊は花びらを摘み、酢少量を入れて沸騰させた湯でさっとゆでて水にとり、水けを絞り、細かく切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②を入れる。
- ④ ①を③で和える。

★体に優しいポイント★

免疫力を高める緑黄色野菜がしっかりとれる1品です。さわやかな酸味はどんな料理とも相性が良いです。小松菜はビタミンAが豊富、カルシウムはほうれん草の3倍を含みます。

季節をもっと楽しく！ ★9月10ページ★

## 備蓄食材 活用術！

副菜

9月1日は防災の日だね。  
いざというときに保存している備蓄食材も見直してみないといけないね。賞味期限もチェックしてみないと！缶詰もたくさん保存しているけど、アレンジメニューを知りたいな。



今回は10、11ページで缶詰を使ったアレンジメニューをご紹介しますよ！缶詰の味をいかしたシンプルな味付けのメニューです。

缶詰はすでに加熱調理されているので、時短メニューにオススメの食材です。備蓄食材の

賞味期限の見直しのときだけではなく、普段の食卓でも活用したいですね！



## 備蓄食材のチェック！

備蓄食材の賞味期限は大丈夫ですか？

みなさん、万が一の時に備えて食材や水、懐中電灯や電池、カセットコンロなどの日用雑貨はストックしていますか。アルミホイルやラップはお皿などの食器の上において洗い物を減らすのにも役立ちます。

食料品は少なくとも3日分は備えるようにしましょう。水は、飲料用として1人1日1リットルは必要です。今回ご紹介するメニューに使用する缶詰は調理せずそのまま食べられるので、備蓄食材として活躍します。常備しておきたい食品の1つです。

## 鮭缶とキャベツの豆板醤炒め

Point

缶づめ活用

中華

簡単

134  
Kcal塩分  
1.0g調理  
時間  
10分

## ★体に優しいポイント★

手軽に食べられる缶づめを使うので、手軽にできしかも野菜たっぷりのおかずです。鮭缶には丈夫な骨や歯をつくるカルシウムが含まれています。缶づめも普段の食事に取り入れたいですね！

## ●材料（2人分）

- ・鮭の水煮缶 … 小1缶
- ・キャベツ … 2枚
- ・ねぎ … 5cm
- ・にんにく … 1/4かけ
- ・しょうがの薄切り … 2枚
- ・豆板醤 … 小さじ1/3
- ・ごま油 … 小さじ1/2
- ・植物油 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・酒 … 小さじ2

## ●作り方

- ① 鮭は缶汁をきって大きめにほぐす。
- ② キャベツは一口大のざく切りにする。ねぎ、にんにく、しょうがはいずれもみじん切りにする。
- ③ フライパンに植物油とごま油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒めて香りが立ったらキャベツを加えて返しながら炒める。
- ④ キャベツに油がまわってつやが出たら豆板醤を加え、さっと炒めて香りを出し、鮭、酒、しょうゆを加えて炒め合わせ、味がなじんだら火を止める。



## 季節をもっと楽しく！★9月11ページ★

## 備蓄食材 活用術！

## 副菜

食材の保存性を高め、アレンジがきくように作っておくのがストックおかず。今回はストックおかずをつくるポイントをご紹介します。決め手は調味料！調味料を上手に使っておいしく作りたいものですね。

漬け物は、塩やしょうゆなどの塩分が食材の水分を出すことで保存性が高まったもの。マリネやピクルスは、酸のはたらきで食材のpHが酸性に傾くことで保存性がよくなります。みそに含まれる塩分や乳酸菌のはたらきによっても、腐敗菌の増殖を防ぐことができます。

とはいえ、あまり長期間冷蔵庫に入れっぱなしでは、傷んでしまうので気をつけましょう。

## ストックおかずをつくろう！

アレンジすることを考えて、最終的な味付けは、それぞれの料理の仕上げで調節するのがおいしく食べるポイントです。

ストックしておく便利なトマトソースは、トマトの酸味とうま味があるので、塩味は控えめがおすすめ。できあがったトマトソースは冷蔵庫なら1週間、冷凍庫なら1ヶ月ほど保存できます。冷凍するときには1回分ずつ小分けにしておきましょう。

また、ストックおかずの定番ともいえる、ひじきの煮物。いろいろな野菜と一緒に煮るのもよいですが、ひじきだけで作っておくほうがアレンジしやすくおすすめです。長ひじきよりも芽ひじきのほうがアレンジがしやすく、日持ちもするようです。

## さば缶と大根のキムチ和え

Point

缶づめ活用

中華

簡単

178  
Kcal塩分  
1.6g調理  
時間  
5分

## ●材料（2人分）

- ・さば水煮缶 … 100g
- ・大根 … 100g
- ・きゅうり … 1本
- ・白菜キムチ … 100g
- ・白いりごま … 小さじ2
- ・ごま油 … 小さじ2

## ●作り方

- ①大根はせん切り、きゅうりは縦2等分にしてから斜め薄切りにする。
- ②白菜キムチはざく切りにする。
- ③全材料をあえる。

## ★体に優しいポイント★

さば缶とキムチがあれば、あとは野菜を切って和えるだけ。もう1品欲しいときにも便利です。さばには体に良いあぶら（DHAやEPA）が含まれています。



季節をもっと楽しく！★9月12ページ★

## 牛乳大変身！

もう1品

9月2日は『牛乳の日』です。牛乳を使ってチーズをつくってみましょう。サラダにのせたり、はちみつをかけてデザート感覚でいただいてもよいですね。ほかにも牛乳を使ったゼリーをご紹介します。抹茶で色をつけるので鮮やかなデザートです。

● 牛乳と豆乳でつくる  
カッテージチーズ ●

## ■ 材料（作りやすい分量/できあがり約160g）

- ・牛乳 … 360ml
- ・豆乳 … 160ml
- ・レモン汁 … 大さじ2

## ■ 作り方

- ① 鍋に牛乳と豆乳を入れて、弱火にかけ、人肌よりちょっと高めの温度(40℃くらい)に温める。
- ② 鍋を火からおろし、レモン汁をゆっくり加え、スプーンでゆっくり全体に混ざるよう、かき混ぜる。
- ③ しばらく置いておくと、どんどん分離してきますので、そのまま3分くらい置いておく。
- ④ コーヒーフィルターにフィルターペーパーをセットし、③の液をおたまで少しずつ注いで、こしていく。
- ⑤ ある程度水分が切れてきたら、上を輪ゴムなどでしばって乾燥を防ぎ、冷蔵庫で30分くらい休ませる。



ポッカサッポロフード&amp;ビバレッジ様レシピ参照

## 抹茶ミルクゼリー

Point

牛乳  
デザート

洋風

普通

116  
Kcal塩分  
0.1g調理  
時間  
10分

## ●材料（2人分）

- ・牛乳 … 1カップ
- ・砂糖 … 大さじ2強
- ・抹茶 … 小さじ1
- ・粉ゼラチン … 小さじ1 1/3
- ・水 … 大さじ1

## ●作り方

- ①ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく。
- ② 抹茶は少量の湯(分量外)で溶いておく。
- ③ なべに牛乳を温めて①を入れる。ゼラチンが完全に溶いたら砂糖を加えて煮溶かし、②を加えて混ぜる。
- ④ 氷水を入れたボウルを3にあててヘラで混ぜながら粗熱をとり、とろみがついたら器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

## ★体に優しいポイント★

抹茶の香りが牛乳独特の風味を消すので、牛乳のにおいが苦手な方もおいしく食べることができます。抹茶は湯でしっかり溶いてから加えるとダマにならず、きれいに仕上がります。

季節をもっと楽しく! ★9月13ページ★

9月6日は黒の日

主食

9月6日は『黒の日』ですが、京都黒染工業協同組合が伝統染色の黒染めをPRするために設定しました。黒い食材といえば、海藻や黒豆、黒ごま、黒酢などあります。黒の日にちなんで黒の食材を使ったメニューをいただくのもよいですね!

今回は黒の日と9月15日の『ひじきの日』にちなみ、ひじきを使った黒いメニューをご紹介します。ひじきなどの海藻類には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、現代人に不足しがちなカルシウムや鉄分も豊富に含まれています。

ひじきは今回ご紹介するレシピのように煮物だけではなく、混ぜごはんにもおすすめです。



ひじきのポイント

昆布や海苔、ひじきなどの乾物は湿気と高温を嫌うので、密閉容器などに入れて、冷蔵庫に保存します。そうすることにより、風味や栄養価の損失も少なくなります。ひじきは色が濃く、つやがあって大きさがそろってピンとしていて、しおれていないものを選ぶようにします。



知っ得ポイント! ひじきの戻し方

- ①ひじきを分量の10倍の水に20~30分浸して戻します。
  - ②ザルに移し変えて、2~3回流し洗いをし、水気を切ります。
- ※戻しすぎると切れやすくなるので注意しましょう!

れんこん、エリンギ、ひじきの混ぜごはん

Point

ひじき活用

和風

チャレンジ



280 Kcal

塩分 3.1g

調理時間 40分

●材料 (2人分)

- ・米 ... 0.7合(100g)
- ・水 ... 130cc
- ・れんこん ... 40g
- ・エリンギ ... 60g
- ・ひじき ... 40g
- ・油揚げ ... 20g
- ・ごま油 ... 大さじ1/2

(A)

- ・塩 ... 小さじ1/4
- ・酒 ... 大さじ1/2
- ・みりん ... 大さじ1/2
- ・だし ... 大さじ2

- ・三つ葉 ... 5g

●作り方

- ①米を洗い分量の水に30分つけて、普通に炊く。
- ②れんこんはいちよう切り、エリンギは3cm長さに切り、ひじきは戻しておく。油揚げはせん切りにする。
- ③なべに油を熱し、②を炒めてAを加える。
- ④③を炊き上がったごはんと同合わせ、ゆでた三つ葉を散らす。

★体に優しいポイント★

3種の食材の歯ごたえが、おいしさを深めてくれます。冷やごはんでも美味しくいただけます。食物繊維とカルシウムが豊富に含まれています。しっかりとかんで食べ過ぎ防止に!



季節をもっと楽しく! ★9月14ページ★

# 十五夜

副菜

9月27日は十五夜

十五夜は中秋の名月を鑑賞するだけではなく、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する初穂祭としての意味合いもあります。

9月に収穫される『芋』をお供えすることから『芋名月』とも呼ばれています。旬の野菜や果物、里芋やさつまいもをお供えします。ぶどうなどのツルものは月と人とのつながりが強くなるという縁起のよいお供え物です。お供え物を頂くことによって、神様との結びつきが強くなると言われています。お供えした後は、美味しくいただきますね!



十五夜に欠かせないお供え物の1つであるお団子はいくつ飾るの?

穀物の収穫に感謝し、お米を粉にして丸めて作ったのが始まりです。飾る個数は二つ説があります。

- 12個 ... 1年の内に出た満月の数(うるう年は13個)
- 15個 ... 十五夜にちなんで15個

今回は芋名月にちなんで里芋を使ったメニューをご紹介します! お供え物も美味しくいただけますね。



## 里いもの胡麻よごし

Point

旬の味覚

和風

簡単



110  
Kcal

塩分  
0.9g

調理  
時間  
15分

### ●材料 (2人分)

- ・里いも ... 200g
- ・黒いりごま ... 大さじ2
- ・砂糖 ... 小さじ2
- ・しょうゆ ... 小さじ2

### ●作り方

- ①里いもは蒸すか電子レンジにかけて、皮をむいて切る。
- ② ごまは半ずりにして、調味料をあわせる。
- ③ ②で①をあえる。

### ★体に優しいポイント★

ほっくりとした里芋を黒いりごまで上品に仕上げます。面倒な皮むきは皮のまま加熱すると皮がずるとむけ、簡単です。里いもの粘り気成分ムチンは胃の粘膜を保護します。



季節をもっと楽しく! ★9月 15ページ★

## 秋のブチ鍋

主菜

だんだん朝晩の気温が低くなって、秋に近づいてきているね。こんな時期にオススメのメニューを教えて!



今回はまぐろを使った鍋をご紹介しますよ! シンプルな味付けだからこそ、まぐろの味わいを存分に楽しめるぞ。まぐろはあまり火を通さないのがポイント!



使用する具材もシンプルで、手軽に楽しめる鍋なので、鍋シーズン本番前に楽しむのに最適なメニューだよ。お肉以外の具材でも鍋を楽しもう!

まぐろをもっとおいしく

## まぐろの選び方

「さく」は、筋目が平行に入っているものを選びましょう。  
 ◦ 平行に入っているものがなければ、うず状のものよりは、斜めに筋目が入っているもののほうがおすすめです。

## まぐろの解凍方法

冷凍庫から取り出したら、ボウルに湯(40度)を1リットル入れ、塩大さじ2を加えて溶きます。塩温水に、冷凍のさく200gあたり1分ほど漬け、水気をふき、キッチンペーパーまたはぬれびぎんに包み、冷蔵庫に20分ほど入れ、解凍してください。

## ねぎま鍋

Point

旬の味覚

和風

簡単

193  
Kcal塩分  
2.1g調理  
時間  
20分

## ●材料 (2人分)

- ・長ねぎ ... 2本
- ・まぐろ赤身 ぶつ切り ... 200g
- ・しょうが ... 1/2かけ

## (A)

- ・だし ... 1 1/2カップ
- ・しょうゆ ... 大さじ1 1/2
- ・酒 ... 大さじ1 1/2
- ・砂糖 ... 大さじ1

## ●作り方

- ①ねぎはぶつ切りにし、しょうがは薄切りにする。
- ②①とAをなべに入れて火にかける。煮立ちかけたら火を弱めて5分ほど煮る。
- ③まぐろを加え、火を通しすぎない程度に煮ながらいただく。

## ★体に優しいポイント★

まぐろは煮すぎないように気をつけることが美味しく食べるポイントです! しょうがとねぎがまぐろの生臭さを消してくれます。長ねぎに含まれるカリウムは、ナトリウムを排出する働きがあります。

季節をもっと楽しく！★9月16ページ★

野菜をたっぷり食べよう

副菜

## にんじんをもっとおいしく

## にんじんの選び方

- ・へたが緑色で、切り口も小さめのもの
- ・ハリとツヤがあり、なめらかなもの
- ・へたに近い部分が赤っぽいものが育ちのよいにんじんです

## にんじんの保存方法

葉がついている場合はすぐに切りおとします。水気をついた部分から傷みははじめます。キッチンペーパーなどで、しっかり水気を拭いてから、ラップや新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

## にんじんサラダのうれしいポイント

にんじんの特徴は、なんと言ってもβ-カロテンが豊富なことです。にんじん1/3～1/2本で、2日の必要量がカバーできてしまうほどです。β-カロテンは、油に溶ける成分なので、今回ご紹介するサラダも油を使うので最適ですね！

また、にんじんはビタミンCを壊してしまう酵素アスコルビナーゼという酵素が含まれており、生のにんじんをサラダやジュースにすると、にんじん自身のビタミンCはもちろん、他の野菜のビタミンCも破壊してしまいます。これを防ぐためには、酢やレモン汁などで酵素のはたらきを止めてしまいましょう。今回ご紹介するサラダにも酢を使っているので、オススメです。

## にんじんとベーコンのサラダ

Point

旬の味覚

和風

簡単

94  
Kcal塩分  
1.5g調理  
時間  
15分

## ●材料（2人分）

- ・にんじん … 100g
- ・ベーコン … 10g

(A)

- ・植物油 … 小さじ2
- ・酢 … 小さじ2
- ・塩 … 小さじ1/6
- ・レーズン … 5g
- ・レタス … 30g

## ●作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、カリカリになるまで炒める。
- ③ レーズンはぬるま湯で戻して水けをきる。
- ④ Aを混ぜ合わせて①～③をあえ、しんなりするまでおく。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④を盛る。

## ★体に優しいポイント★

せん切りのにんじんの食感と甘さ、レーズンの甘み、カリカリに炒めたベーコンが味のアクセントになります。せん切りにすることによって食感もよくなり、食べ応えもアップします！



季節をもっと楽しく！★9月17ページ★

## 野菜のごちそう

主菜

ごちそうを食べたいけど、お肉ばかりのメニューではカロリーも栄養の偏りも気になる…。野菜を使ったごちそうメニューを教えてくださいな！



今回は大根をステーキに大変身させます。ベーコンやきのこのうまみを活用したソースをかけるので、満足感もあります。ごま油を使うことで香ばしさが出てくるので、香りも楽しむことができます。大根がメインのごちそうなので、いくちゃんの気になるカロリーも抑えることができますね！大根の葉も使うことで栄養素もプラスできます。



## ＼＼ いこんをもっとおいしく

## 大根の選び方

- ・茎から葉の先までが鮮やかな緑色
- ・根が太くて重みがあるもの
- ・ひげ根が少なく、毛穴が浅いもの

## 大根の保存方法

葉つきの大根を買ってきたら、**すぐに葉を切っておきましょう**。根の部分は、新聞紙やラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ。気温が低いなら冷暗所でも保存できます。葉は**さっと塩ゆでしてから**保存しましょう。冷凍保存も可能です。

## 大根の和風ステーキ

Point

旬の味覚

和風

普通

254  
Kcal塩分  
2.0g調理  
時間  
20分

## ★体に優しいポイント★

大根が食べ応え十分のメイン料理に！ベーコンときのこのソースが決め手です。うま味たっぷりのきのこを使って満足感のある仕上がりになります。

## ●材料（2人分）

- ・大根 … 1/3本(300g) ・大根の葉 … 100g
- ・ベーコン … 3枚 ・しめじ … 1/2パック
- ・ごま油 … 大さじ1

## (A)

- ・砂糖 … 大さじ1 ・しょうゆ … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1/2

## ●作り方

- ①大根は2cm厚さの輪切りにし、厚めに皮をむき、ラップに包んで電子レンジ(500W)で5分加熱し、中まで火を通す。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ③大根の葉は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水けを絞って3cm長さに切る。フライパンに半量のごま油を熱し、大根の葉を色よく炒めて取り出す。
- ④同じフライパンに残りのごま油をたして熱し、ベーコンを入れて炒め、カリッとしてきたらしめじを加える。
- ⑤あいているところに②の大根を入れ、こんがり焼き目をつける。
- ⑥Aを加えて全体に味をからめ、器に盛り④を添える



季節をもっと楽しく！★9月18ページ★

## ベーコン大活用！

今回はベーコンを使ったメニューを2品後紹介します！おつまみからパーティーメニューまで大活躍です。比較的保存のきく、加工食品を上手に活用しましょう。

油揚げの  
おつまみはさみ焼

## ■ 材料（2人分、4個分）

- ・油揚げ …… 2枚
- ・ベーコン …… 2枚(約80g)
- ・大葉 …… 4枚
- ・ピザ用チーズ …… 40g
- ・おろしのたれ …… 適量



## ■ 作り方

- ①油揚げは油抜きし、半分に切る。ベーコンは半分の長さに切る。
- ②油揚げの中に、ベーコン・大葉・チーズを入れる。
- ③トースターで約4～5分、油揚げの表面がカリッとすまで焼いて、出来上がり。おろしのたれをかけていただく。

## ■ 材料（40個分）

- ・たこ焼粉 …… 200g
- ・卵 …… 1個
- ・水 …… 600ml
- ・ベーコン …… 3～4枚
- ・切り餅 …… 4枚
- ・ピザ用チーズ …… 80g
- ・万能ねぎ・紅しょうが・揚げ玉 …… 各適量
- ・サラダ油 …… 適量

## ■ 作り方

- ①万能ねぎ、紅しょうがは細かく刻み、ベーコン、切り餅は一口大に切る。
- ②たこ焼粉に卵、水を入れてダマが無くなるまでよく混ぜる。
- ③焼き型を良く熱して油をひき、生地をたっぷり流し込み、具(餅、ベーコン、チーズ、万能ねぎ、揚げ玉、紅しょうが)を入れる。
- ④まわりが固まってきたら竹串などでくるくる回し、丸くなるように焼きあげる。

## ベーコン餅チーズ焼き



エバラ食品工業㈱、日本製粉㈱ レシピ参照