

～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！**

今回は11月24日の『和食の日』にちなみ、和食の基礎となる『だし』についてご紹介します。秋は実りの季節でもあり、美味しい旬の食材が多く出回るころです。旬の味わいを存分に楽しめるよう、だしのとり方のコツをしっかりと覚えたいですね！

## 和食を楽しむ秋！クイズ

Q1 和食の料理で使う、一般的なだしはどれを指すでしょうか？

- A. かつおと昆布のだし    B. 昆布だし    C. 椎茸だし    D. 煮干だし

Q2 追いがつおとは、かつおぶしの種類の名前である、○、×？

- A. ○    B. ×

Q3 二番だしの意味、正しいのはどれ？

- A. 品質のわるいかつおぶしを使ってとっただし    B. 煮物の汁けがなくなったときに足すだし  
 C. 2倍量の水でとっただし    D. 一度だしをとったかつおや昆布でとるだし

どれかなあ？



いくちゃん

### ◆ 答え ◆

Q1 A. かつおと昆布のだし

レシピに「だし」と書いてある場合、一般的には、「だし」はかつおと昆布でとっただしのことを言います。こ  
 んぶに含まれるグルタミン酸とかつおぶしに含まれるイノシン酸の相乗効果で、風味が良く、どんな料理  
 にもあわせやすいです。

Q2 B. ×

かつおだしにさらにうまみを加えるために削り節を入れることを「追いがつお」といいます。かつおの風味や  
 うま味を生かしたいときに使われます。皆さんがよく聞くのは、めんつゆの追いがつおではないでしょうか。  
 かつおだしを基本に調味し、煮立てたところに、けずりがつおを入れ、しばらく煮たあとこすと、追いがつお  
 つゆの出来上がりです。淡白な味の野菜を煮るときにも使われます。材料をかつおだしで煮たところに、  
 削りがつおをガーゼや紙パックなどで包んだものをわきに入れて、コトコトうま味を煮出します。100円シ  
 ョップなどに売られている小分けのお茶用パックなどは使えますよ！

Q3 D. 一度だしをとったかつおや昆布でとるだし

一番だしとは、かつおとこんぶからとっただしのこと。二番だしとは、一番だしをとったあとのかつおや昆  
 布に最初の半量程度の水を加え、弱火で3～4分程度煮だしてこしたものをいいます。一般的に、一番  
 だしは吸い物や淡白な味付けの煮物に。二番だしは具だくさんの汁や煮物などにつかわれます。

一番だしのとりかたは、次のページでご紹介します！

知っておきたい

## だしをとる簡単ポイント

### ★だしを上手にとって料理をワンランクアップ！

- だしのとりかたをマスターしよう！

《かつおと昆布のだしのとりかた》

材料（できあがり600ml分） 水 800ml、かつおぶし 10g程度、昆布 5cm

- ① 鍋に分量の水と昆布をいれて30分程度ひたし、中火にかけ、沸騰直前で昆布をとりだします。
- ② かつおぶしを入れ、再び沸騰したら火をとめます。
- ③ 1～2分そのまま置いて、かつおぶしが沈んだら、目の細かいざるかペーパータオルなどでこしましょう。これが一番だしです。



#### 知っ得ポイント！

かつおぶしは水から煮ると生臭みがでるので、熱いなかに入れるほうが良いです。かつおぶしは細かいものは香りがでにくいので、あまり向きません。使うときは量を多めにするようにしましょう。残った昆布やかつおのだしからは、魚くさがってしまうので、絞らないほうがベター。別に、しょうゆや酒などで炒り煮にして佃煮のようにして残さずいただきましょう。

- だしをとるときの注意点

#### ・煮過ぎない

時間をかけて煮立てるとだし汁がにごったり、風味がとんでしまいます。煮れば煮るほどよいというわけではないので気をつけましょう。

#### ・必要なだしの量の1～2割増の水を準備

蒸発する分と、かつおぶしや昆布が吸う分があるので、出来上がりの量から1～2割多めに水を用意しておくとうまいですね。

### ★『ココで差がつく』フラスポイント！

- だしの使い分けで上級者に！

- |   |   |
|---|---|
| { | 昆布だし： 素材の持ち味を生かす控えめなだし。吸い物や鍋ものに。<br>※ 早煮昆布は煮物の具としてはよいですが、早くやわらかくなるのでだしをとるには向きません。 |
|   | 椎茸だし： 甘みのある風味が特徴。吸い物や煮物だしに。   |
|   | 煮干だし： 味と香りが強く個性的なだし。味噌汁に。<br>※ 魚と魚の味がぶつかってしまうので、一般的に魚料理にはあまり向きません。                |



- だしを活用して塩分を抑えましょう！

だしの成分であるうま味がしっかりしていると、塩分が薄くてもおいしくいただけます。

時間のあるときに多めに手づくりして保存しておくとうまいですね。冷蔵庫で保存する場合は、ペットボトルなど密閉できる容器の場合2日程度、冷凍してしまえば1ヶ月程度保存することができます。製氷皿で保存しておくと思いたい分だけ使えるので便利です。





# 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！

## 11月オススメの魚介

### かき、鮭

今回はかきと鮭を使ったメニューをご紹介します。どちらのメニューも簡単にできるレシピなので、忙しいときにオススメです。お手軽なのに旬の味覚を存分に味わえます。



主菜

主食



の魚をもっと美味しく

4~5ページで紹介！

## 11月オススメの野菜

### 白菜、ねぎ

旬の食材を使った秋にぴったりのメニューをご紹介します。寒くなってきたこの時期に最適なホットメニューもあるので、ぜひお試しください！



主菜

副菜



の野菜をもっと美味しく

6~8ページで紹介！

## 11月オススメのメニュー

今月のオススメは

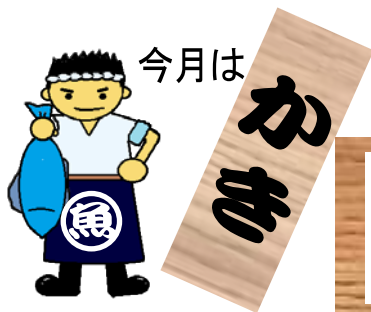
19ページで紹介！

今回は11月22日の『いい夫婦の日』にピッタリなメニューをご紹介します。

ピザ？お好み焼き？  
どちらも同時に楽しめる  
オシャレレシピをご紹介します！



季節をもっと楽しく! ★11月4ページ★



今月は

かき



の魚をもっと美味しく

主食

かきの旬は秋から冬で、「まがき」という種類がほとんどです。夏に旬を迎えるのは、「夏がき」ともいわれる「岩がき」です。粒は「岩がき」よりも、「まがき」の方が大ぶりです。

●かきの選び方



- ・身がふっくらとしていて、光沢があるもの
- ・できれば粒がそろっているもの
- ・表面に傷がついているものは避けるのが無難です。

●かきの調理ポイント

生食する場合でも、加熱する場合でも、調理する直前にかきのヒダなどに付着している汚れをしっかりと落としましょう。大根おろしに入れて、大根おろしが黒っぽくなるまで洗います。大根がない場合は、海水に近い塩水(水1リットルに塩大さじ2程度)で洗ってください。雑菌が付きやすいので、下処理をしたらすぐに食べるか、調理しましょう。

かきをもっと美味しく!

かきの卵とし丼

Point

旬の味覚

和風

普通



329  
Kcal

塩分  
1.7g

調理  
時間  
15分

●材料 (2人分)

- ・ごはん …… 250g
- ・かき …… 100g
- ・ねぎ …… 1/2本
- ・せり …… 20g
- ・にんじん …… 10g

(A)

- ・だし …… 1/3カップ
- ・みりん …… 小さじ2
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・とき卵 …… 1 1/2個

●作り方

- ① かきはざるに入れ、塩少々(分量外)を振ってざるごと水につけて振り洗いし、ひだの中のごれまでよく落とし、水けをきっておく。ねぎは斜め切り、せりは3cm長さ、にんじんは3cm長さのせん切りにする。
- ② 小さめのフライパンにAの煮汁を入れ煮立ったら、ねぎ、にんじん、かきを入れてふっくらするまで煮、せりを加える。
- ③ とき卵をまわし入れ、蓋をして火を止め、好みの固さにとじる。丼にごはんと盛る。

★体に優しいポイント★

せりの香りがアクセントに。とても簡単で、ぜひともレパートリーに加えたい一品です。ねぎの香り成分であるアリシンは、かきに含まれるビタミンB1の吸収を助けます。

季節をもっと楽しく! ★11月5ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

鮭

「ちゃんちゃん焼き」は、北海道の郷土料理です。鮭などの魚と野菜(玉ねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、にんじんなど)を鉄板で焼き、酒で溶いた白みそなどで味付けをします。今回は電子レンジで簡単にできる、ちゃんちゃん焼きのアレンジレシピをご紹介します。

## 鮭に含まれる栄養素

## ビタミンE

ビタミンEには血管を広げて血流をよくするはたらきがあります。全身の血行がよくなることによって、新陳代謝が活発になり、冷え症改善にもつながります。

## ビタミンD

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Eや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にバターを使うのもオススメです。



## レンジで鮭のちゃんちゃん焼き

## ■ 作り方

- ① 耐熱容器にカット野菜を入れ、その上に鮭をのせ、《合わせ調味料》を回しかける。
- ② ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ③ 仕上げにバターをのせて、出来上がり。

## ■ 材料(2人分)

- ・鮭(生または甘口) ... 2切れ
- ・カット野菜 ... 1袋(約200g)

## 《合わせ調味料》

- ・エバラ黄金の味 ... 大さじ2
- ・みそ ... 小さじ2
- ・バター ... 10g



焼き肉のたれを使うことで複雑なうまみをプラスすることができます。忙しいときにもオススメのメニューです。



季節をもっと楽しく! ★11月6ページ★

今月は

白菜



の野菜をもっと美味しく

副菜

オレンジ白菜は、外側の葉はふつうの白菜と変わりませんが、中の葉が鮮やかなオレンジ色をしています。この色は、抗酸化作用などの働きがあるカロチノイドが含まれているため。さらに、ビタミンやミネラルなどの栄養素も普通の白菜より多く含まれているとされています。スーパーで見かけたら、ぜひ試してみてくださいね。

## ●白菜の選び方



- ・丸のまま購入する場合は、外側の葉がいきいきとした緑色で重みがあるもの
  - ・カット白菜は、葉がすき間なくつまっていて、芯が盛り上がっていないもの
- 芯のあたりが盛り上がっているカットものは、鮮度が落ちていることが多いので避けましょう。

## ●白菜の保存方法

保存がきく野菜なので、夏以外は、丸のまま新聞紙に包んで冷暗所へ。冬なら2~3週間は持ちます。横にすると下になった部分に重みがかかり、いたみやすくなるので立てて置くようにしましょう。

カットしたものはビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。早めに食べるようにしましょう。

白菜をもっと美味しく!

## 白菜のお浸し しょうが風味

Point

旬の味覚

和風

簡単

23  
Kcal塩分  
0.9g調理  
時間  
5分

## ●材料 (2人分)

- ・白菜 …… 3枚
- ・かつお節 …… 2つまみ
- ・しょうが …… 1/2かけ
- ・しょうゆ …… 小さじ2

## ●作り方

- ① 白菜はゆでて短冊切りにし、器に盛りしょうがのすりおろし、かつお節を添え、しょうゆをかける。

## ★体に優しいポイント★

くせのない白菜のシンプルなおかず。まとめてゆでておけば、汁物の具など他にも応用がきくので便利です。たっぷりの白菜も加熱することで無理なく食べることが出来ます。

季節をもっと楽しく! ★11月7ページ★

今月は

白菜



の野菜をもっと美味しく

副菜

下記にもあるように、白菜にはビタミンCが含まれますが、ビタミンCは水溶性なので、水に溶け出してしまいます。そのため、煮汁ごと食べられる料理にするのがおすすめです。また、今回ご紹介するような蒸し料理もオススメです。寒くなってくるこの時期に取り入れたい食材のひとつです。

## 白菜に含まれる栄養素

## ビタミンC

白菜は95%以上が水分ですが、代表的な成分は美肌や風邪予防に働き、抗酸化作用のあるビタミンCです。特に、外側の色の濃い葉に多く含まれますので、捨てずに食べるようにしたいものです。

## 白菜をもっと美味しく!

## ●白菜の調理ポイント

白菜は、葉と芯では火の通りぐあいが極端に違うので、面倒でも**芯と葉を切り分けておく**こと。芯の部分は、そぎ切りしておくこと、火の通りが均一になります。白菜は95%が水分。炒めると水分が出やすいので、**強火で一気に!**がポイントです。ゆでたり煮たりするときは、汁を少なくしておき、ふたをして蒸し煮のようにすると、甘みがでます。

## ● 豚肉と白菜のフライパン重ね蒸し

## ■ 作り方

- ① 白菜は芯を切り落とし、豚肉と交互にはさむ。
- ② 3~4cm幅に切り、立ててフライパンに並べる。
- ③ 酒をふり、蓋をして弱火~中火で約4~5分加熱して、出来上がり。「おろしのたれ」につけてお召し上がりください。

油を使わないので、気になるカロリーもカットできますね!  
柚子胡椒などの薬味もオススメです!



## ■ 材料 (2~3人分)

- ・豚バラ薄切り肉 ... 200g
- ・白菜 ... 小1/4株
- ・酒(または水) ... 大さじ2
- ・エバラおろしのたれ ... 適量

季節をもっと楽しく! ★11月8ページ★



の野菜をもっと美味しく

副菜

今月は

ねぎ

旬の冬には甘味を増しておいしくなるねぎ。薬味として使われることの多いねぎですが、この時期はぜひ主役として料理したいもの。今回はねぎをたっぷり使ったグラタンをご紹介します。

●ねぎの選び方



- ・根深ねぎは葉の緑が鮮やかでみずみずしく、白と緑の境目がくっきりしているものを選びましょう
- ・九条ねぎやわけぎなどの葉ねぎは、葉がみずみずしく鮮やかで葉先までピンとしているもの。茎はかたくしまっていて、巻きがかたいものがよいです。

●ねぎの保存方法

ねぎは乾燥に弱く、しなびやすいです。泥つき根深ねぎはそのまま新聞紙などに包んで冷暗所で保存。使いかけはラップに包み、冷蔵庫へ。ねぎは立った状態で生えている野菜なので、立て保存するほうが長持ちします。みじん切りや小口切りにしたねぎは加熱しないでそのまま冷凍できます。まとめて切っておくとちょっと使いたい時に解凍いらずで使えて便利です。

ねぎをもっと美味しく!

車麩と焼ねぎの和風グラタン

Point

旬の味覚

和風

普通



85 Kcal

塩分 1.0g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・車麩 ... 1個
- ・だし ... 100ml
- ・ねぎ ... 1/3本



(A)

- ・豆乳 ... 50ml
- ・白みそ ... 大きじ1/2

- ・とろけるチーズ ... 30g

●作り方

- ① 麩はもどし、だしに浸しておく。
- ② ねぎは3cm長さのぶつ切りにし、焼いておく。
- ③ Aを混ぜてソースを作る。
- ④ 器に1と2を入れ3を注いでチーズをのせ、グリルなどで表面に焼き色がつくまで焼き付ける。

★ 豆乳なべの素を使用しても良い

★体に優しいポイント★

豆乳と白みそで作ったソースを、こんがり焼き目がつくまで焼いた香ばしさが逸品のメニューです。豆乳を使っているからグラタン風でも低脂肪に仕上がります。



季節をもっと楽しく! ★11月9ページ★

## 11月の豆腐まつり

主菜

11月2日から6日は『全国豆腐まつり』です。全国豆腐まつりにちなみ、豆腐を使った料理を楽しみましょう。今回は豚肉と豆腐を使った煮物をご紹介します。

夏は冷奴、冬は鍋、と日本の食生活に欠かせない豆腐ですが、良質なたんぱく源であり、体にうれしい栄養素がたくさん含まれています。良質なたんぱく質をはじめ、栄養素の代謝を促す**ビタミンB群**、丈夫な骨をつくる**カルシウム**、貧血を予防する**鉄**、細胞の生成に欠かせない**亜鉛**なども

含まれています。また、豆腐は大豆の栄養がそのまま生かされた食品で、**大豆より消化が良い**のが特徴です。

プラス



## 豆腐のマメ知識

豆腐の原料である大豆は、木綿豆腐1丁に何粒ぐらい使われているかご存知ですか？

豆腐の8～9割は水分で、残りの1～2割が大豆でできています。

全体のわずか1～2割でも、昔ながらの製法で豆腐1丁に使われる大豆の量は、**木綿豆腐で350粒**、**絹ごし豆腐で450粒**にもなります。

何気なく食べている豆腐にも、大豆の栄養がぎゅっと詰まっているんだね！



## 豚肉と豆腐の煮物

Point

豆腐の活用

和風

簡単

160  
Kcal塩分  
1.8g調理  
時間  
15分

## ●材料（2人分）

- ・豚もも薄切り肉 … 40g
- ・木綿豆腐 … 2/3丁
- ・長ねぎ … 60g
- ・しょうがの薄切り … 6枚

(A)

- ・しょうゆ … 大さじ1 1/3
- ・酒 … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ1

## ●作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、豆腐は軽く水けをきって、ひと口大に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② なべにA、しょうがを入れて煮立て、①を加えて汁けがほとんどなくなるまで煮る。

## ★体に優しいポイント★

懐かしいしょうゆ味で、ごはんとの相性は抜群です。煮ているうちに豆腐から出る水けを利用するので、だしは不要です。表面にしっかり味をつけることで、薄味を感じさせません。

## 季節をもっと楽しく！★11月10ページ★

11月  
の記念日

## 鍋の季節がやってきました！

主菜

11月7日は『鍋の日』です。

この日が『立冬』になることが多いことから、2001年に制定されました。立冬は冬の始まりの日であり、気温が下がり、風も冷たく感じるころです。寒い冬も温かく過ごせるよう、鍋を家族で囲む機会も増えることでしょ。

今回は旬の魚介を使った『ちり鍋』をご紹介します。ちり鍋とは、白身魚と野菜、豆腐などを昆布のだしで水炊きし、ぽん酢や薬味でいただく料理で、



鍋料理の1つです。白身魚は、鯛やたら、かきなどが一般的です。新鮮な切り身が熱いだし汁の中で身がちりちりと縮むことから名づけられました。

## たらの選び方

- ・切り身は真っ白のものより、ほのかなピンク色をしているもの
- ・全体的に透明感があり、張りのある切り身
- ・切り口の角がしっかり立っているもの

※ 切り口の角が丸くなっているものは避けましょう

## たらを鍋に入れるタイミングは？

たらの身はやわらかく、比較的早く火が通ります。鍋物にするときには、根菜などがやわらかくなった後、食べる直前にさっと加熱すればOKです。煮すぎると、身が崩れてしまうので気をつけましょう。

## たらと白菜のちり鍋

Point

旬の味覚

和風

簡単

165  
Kcal塩分  
2.4g調理  
時間  
10分

## ★体に優しいポイント★

たらと白菜という、あっさりとした食材を組み合わせたシンプルな鍋です。だしは昆布でとり、素材の味わいを引き立たせます。たらは湯にくぐらせて霜降りになると、身くずれを防ぐ効果があります。

## ●材料（2人分）

- ・生たら …… 大2切れ
- ・白菜 …… 1/4株
- ・生しいたけ …… 2個
- ・長ねぎ …… 2本

## (A)

- ・昆布(4×5cm) …… 2枚
- ・水 …… 3カップ
- ・酒 …… 大さじ2
- ・塩 …… ひとつまみ

・ポン酢またはすだちなど …… 各適量

## ●作り方

- ① たらはひと口大のぶつ切りにし、90度の湯にさっとくぐらせ手早く水洗いする。
- ② 白菜は5cm長さのざく切り、生しいたけは飾り包丁を入れ、ねぎは斜め切りにする。
- ③ 土鍋にAを入れて人肌程度に温める。白菜を鍋のまわりに詰め込み、中央に1、しいたけ、ねぎを入れる。
- ④ 中火にかけ、煮立ってきたらあくをすくい取り、火が通ったら取り分けてポン酢またはすだちの絞り汁としょうゆを合わせたものでいただく。

## 季節をもっと楽しく! ★11月11ページ★

11月  
の記念日

## 11月11日はもやしの日

副菜

11月11日は『もやしの日』です。『1111』ともやしが4本並んでいるように見えることから、制定されました。

もやしは豆を発芽させた若芽の総称で、実は栄養価が高く、一年中手に入るのが魅力的な食材です。豆にはほとんど含まれていない**ビタミンC**が含まれているのもポイントです。ほかに、たんぱく質やカリウム、ビタミンB群、食物繊維などが含まれます。

もやしは『**強火で短時間で炒める**』のがポイントです。シャキシャキとした食感と風味を生かし、**ビタミンCの損失を少なく**します。

余熱でも火が通るので、8割程度炒めたところで火を止めるのがポイントだよ!



## もやしの選び方

- ・全体的に白っぽく茎がしっかりしているもの
- ・中身の形がくっきり浮き出るくらいしっかり真空パックされたもの
- ・根がパリッとして透明感のあるもの

## もやしの保存方法

真空パックのものでも2~3日以内に使い切りましょう。袋のまま冷蔵庫に入れる場合は、つまようじで1箇所穴を開けておきます。もやしの呼吸を助けます。

残す場合は、さっとゆでてラップに包んで冷凍すれば1ヶ月ほどもちます。炒める場合は凍ったままフライパンに入れたり、熱湯をかけるなどして使います。

## もやしのカレー炒め

Point

旬の味覚

和風

普通

57  
Kcal塩分  
0.8g調理  
時間  
15分

## ★体に優しいポイント★

もやしは手早く炒めて、シャキシャキ感を大切にします。カレー粉の黄色い成分、クルクミンには肝機能を高める働きがあります。もやしはビタミンCや食物繊維を含みます。

## ●材料 (2人分)

- ・もやし … 160g
- ・ピーマン … 40g
- ・植物油 … 小さじ2
- ・カレー粉 … 小さじ1
- ・塩 … 小さじ1/4

## ●作り方

- ①もやしはひげ根を除く。
- ②ピーマンはもやしと同じくらいの太さの細切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①、②を炒め、しんなりしたら塩、カレー粉を加えて調味する。

## 季節をもっと楽しく! ★11月12ページ★

11月  
の記念日

## 11月11日はチーズの日

主食

11月11日は『**チーズの日**』です。日本輸入チーズ協会・チーズ普及協議会によって  
1992年に制定されました。今回はチーズの日にちなみ、チーズを使ったレシピ  
をご紹介します。牛乳が苦手な方はチーズから**カル  
シウム**をとるのもオススメです。チーズに含まれるカ  
ルシウムはたんぱく質と結合した形で含まれている  
ので、消化吸収がよいのも特徴です。また、レシピに  
使用するごまにもカルシウムが含まれています。なんとチーズは1300年前の  
飛鳥時代から食べられていたと  
いわれているよ!  
チーズの歴史は古いんだね。

## チーズの保存方法

チーズは**冷蔵庫で保存**します。  
温度が高いとチーズの中の脂肪が溶け出してしま  
います。乾燥しやすいので、切り口をラップで丁寧に包み、保存  
容器や袋に入れて保存します。湿度の高い野菜室で保  
存するとよいでしょう。チーズは乾燥が苦手ですが、**ぬれ  
た状態にしておくのもいけません**。切り口に水分がつ  
いている場合は丁寧にふきとってから保存しましょう。調理  
する際も、ぬれている包丁やまな板の使用は避けま  
す。また、チーズは**まわりの匂いを吸収しやすい食品**です。  
匂いの強いものの近くでは保存しないようにしましょう。ごま風味  
カッターチーズトースト

Point

チーズ  
の活用

洋風

簡単

232  
Kcal塩分  
1.1g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

・パン(6枚切り) … 2枚

## 《ごまチーズペースト》

・カッターチーズ(サラダ用) … 60g  
・白練りごま … 小さじ2  
・はちみつ … 小さじ1

## ●作り方

- ① ボウルにチーズと練りごま、はちみつを入れ、  
なめらかになるまで練り混ぜる。
- ② 食パンをトーストし、①を塗る。

★ ごまチーズペーストは冷蔵庫で  
2~3日保存できるので、多めに作っ  
ておいてもよい。

## ★体に優しいポイント★

さわやかなカッターチーズの酸味に、練りごまの  
コクと香ばしさ、はちみつの優しい甘みが加わった  
ペーストをトーストにたっぷり塗っていただきます。

季節をもっと楽しく! ★11月13ページ★

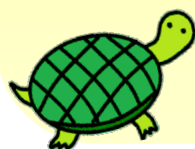
七五三のお祝い

主菜

七五三は三歳の男女、五歳の男子、七歳の女子が11月15日にお宮参りをして子どもの成長を祝う行事です。



七五三の起源は室町時代といわれ、江戸時代の武家社会を中心に関東から全国へ広まったと考えられています。昔は医療や衛生が未発達で乳幼児の死亡率が高く、**成長する子どもは幸運**とされていました。そのため、『七つ前は神のうち』といわれ、七歳までは神に属すると考えられていました。七歳までに神様が運命を定めると考えられていたので、人々は様々な儀礼を行うことで、子どもの成長を祈りました。



子どもたちに持たせる千歳飴も元気に成長するように、**長生きするように、という願い**が込められています。

千歳飴 のっておき活用術

七五三に欠かせない『千歳飴』ですが、余ってしまうことはありませんか?今回は千歳飴の活用術をご紹介します。

◆煮物や照り焼きに活用!

チョコレートやいちごなどの味がついているものは使えませんが、プレーンのものでしたら、砂糖やはちみつがわりに活用することができます。はさみで小さく切って、とかして使います。大学芋のたれにも活用できますよ!



◆デザートに変身!

鍋に牛乳と小さく切った千歳飴をいれて温め、あらかじめふやかしておいたゼラチンを加えて型に入れ、冷蔵庫で冷やせば『ミルクゼリー』のできあがりです!

ほうれん草とサーモンのグラタン

Point

旬の味覚

洋風

普通



359 Kcal

塩分 3.1g

調理時間 30分

●材料 (2人分)

- ・スモークサーモン ... 50g
- ・玉ねぎ ... 1個
- ・じゃが芋 ... 1個
- ・塩 ... 小さじ2/5
- ・こしょう ... 少々
- ・ほうれん草 ... 80g
- ・植物油 ... 大さじ1/2

(A)

- ・卵 ... 2個
- ・牛乳 ... 1カップ
- ・塩 ... 小さじ1/4
- ・ナツメグ ... 少々
- ・ピザ用チーズ ... 30g

●作り方

- ① サーモンは食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、じゃが芋は薄切りにしてじゃが芋は水につけてアクを取る。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを加えて炒め、きつね色になったらじゃが芋を加え、じゃが芋の周りが透明になってきたら塩、こしょうをふり、パットなどに移して冷ましておく。
- ③ ほうれん草は塩(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。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、残りのAの材料と合わせてよく混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿にサーモン、②、③、を彩りよく盛り、④を流し入れ、ピザ用チーズを散らし、230度のオーブンで10~20分色よく焼く。

★体に優しいポイント★

サーモンとじゃが芋は好相性です。スモークサーモンを使用しているの、風味も抜群です。スモークサーモンの香りと塩気をいかして、塩分を抑えましょう。

## 季節をもっと楽しく! ★11月14ページ★

11月  
の記念日

## 11月16日は自然薯の日

副菜

11月16日は『自然薯(じねんじょ)の日』です。『いい(11)、いも(16)』の語呂合わせと、自然薯の最盛期から、この日に制定されました。これから寒くなる冬を元気に過ごせるよう、体に良い自然薯を食べて体力をつけてもらいたいという願いもこめられているそうです。

山芋は正式には『ヤマノイモ』といい、自然薯や大和芋、長芋をまとめて山芋といいます。自然薯は日本原産の野生種で、自然に生え、山に自生している大変貴重なものです。山芋のように栽培されているもの比べ、粘りが強いのが特徴です。とろろなどに使われます。



## 山芋の保存方法

丸ごと買ってきた場合は新聞紙に包んで、冷暗所で保存しましょう。切ったあとは切り口をラップで覆い、冷蔵庫の野菜室へ。真空パックのものも、室温ではなく野菜室に入れておきましょう。

山芋は冷凍保存も可能です。山芋をすりおろして保存用のパックに入れ、うすく平らにならしてから冷凍庫で保存します。こうしておけば、必要な分だけ折って使えて便利です。解凍は自然解凍でOKです。

## 山芋のアク抜き方法

山芋はアクが強いので、切ったら酢水にさらしておきましょう。変色を防ぎ、白く仕上げることができます。切ったままにしておくと、酸化して褐色に変色してしまいますが、食べる分には問題ありません。

## 山いも、切り昆布和風漬け

Point

旬の味覚

和風

簡単

41  
Kcal塩分  
0.7g調理  
時間  
5分

## ●材料 (2人分)

- ・山いも … 100g
- ・塩昆布(刻み) … 20g

## ●作り方

- ①皮をむいた山いもは、ポリ袋に入れ、めん棒などで細かくたたく。
- ②①に塩昆布(刻み)を入れ、2~3時間味をなじませる。

## ★体に優しいポイント★

たたいた山いもがシャキシャキ&サクサクの食感で、昆布のうま味とマッチします。ポリ袋に材料を入れて味をなじませるだけの簡単レシピです。昆布に含まれるぬめり成分は食物繊維の一種です。

季節をもっと楽しく! ★11月15ページ★

11月  
の記念日

11月17日はれんこんの日

副菜

11月17日は『れんこんの日』です。全国のれんこん産地の代表者がれんこんの一大産地である茨城県土浦市に集まって『れんこんサミット』を開いた際に、サミットを記念して制定されました。

晩夏から秋のれんこんはシャキシャキした歯ざわりですが、寒くなるにつれてデンプンが増え、むっちりとした食感になります。今回はむっちりとした食感を生かしたれんこんもちをご紹介します。

下ごしらえをするときは、**穴の中の汚れまで落とす**ようにしましょう。れんこんは蓮池の中で育つので、穴の中に土がついたままのことがあります。**さいばしにティッシュを巻きつけたもの**で汚れを落としておきましょう。



れんこんの保存方法

節のままなら、湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。半分ほど保存するなど、切り口がさらされている場合は、ラップでびっちりおおって、空気に触れないようにしておきます。

プラス

実はビタミンCを豊富に含んでいるれんこん(100gあたり48mg)。ビタミンCは加熱に弱いので、生で食べたほうが効率よくとれるとされていますが、れんこんやじゃがいもなどデンプンの多い野菜に含まれているビタミンCは、デンプンに守られているため、**加熱しても壊れにくい**のです。

厚めに切ってじっくり煮込んだり、グリルにしても美味しく食べられますので、ぜひ試してみてくださいね。



れんこんもち

Point

旬の味覚

和風

普通



188  
Kcal

塩分  
0.8g

調理  
時間  
20分

●材料 (2人分)

(A)

・れんこん	...	1節(200g)
・むきえび	...	50g
・おろししょうが	...	2/3かけ分
・かたくり粉	...	大さじ1 1/3
・薄口しょうゆ	...	小さじ2/3
・塩	...	少々

・れんこん	...	60g
・植物油	...	大さじ2/3
・ごま油	...	小さじ1
・サンチュ	...	2枚

●作り方

- ① Aのれんこんはすりおろし、2/3の重量になるように水けを絞る。むきえびは粗みじん切りにする。
- ② 残りのれんこんは皮をむいて12枚の薄切りにし、水にはさらさないでおく。
- ③ Aを混ぜ合わせて6等分にし、②のれんこん2枚ではさむ。
- ④ フライパンに植物油を熱し、③を入れて中火で両面をこんがり焼き、中まで火を通す。仕上げにごま油を加えてさっとからめる。
- ⑤ 器にサンチュを敷き、④を盛る。

★体に優しいポイント★

たっぷりのれんこんをすりおろしてたねに練り込んでいるので、無理なく食物繊維をとることができます。れんこんのでんぷん質を接着剤代わりに利用します。水にさらすとくっつかなくなるので注意しましょう!

季節をもっと楽しく! ★11月16ページ★

秋も  
大活躍!

## 浅漬けの素 × 秋野菜



## ■ 材料 (2人分)

- ・れんこん … 小1節 (約100g)
- ・エバラ浅漬けの素 … 大さじ1 1/2
- ・酒 … 小さじ2
- ・赤唐辛子(小口切り) … 1/2本
- ・ごま油 … 適量



浅漬けの素できんぴらの味付けが簡単にできるんだね!  
ほかの野菜でも試してみたいな♪



## 応用レシピ

## れんこん入り塩つくね

## ■ 材料 (2人分)

『れんこんの塩きんぴら』(粗みじん切り)  
… 60g

《たね》

- ・豚挽き肉 … 200g
- ・溶き卵 … 1/2個分
- ・片栗粉 … 大さじ1
- ・おろし生姜 … 大さじ1/2
- ・塩 … 少々
- ・サラダ油 … 適量

## ■ 作り方

- ① ボウルに[たね]を入れてよく混ぜ、『れんこんの塩きんぴら』を加えてさらに混ぜ、等分にする。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面焼いて、出来上がり。





季節をもっと楽しく! ★11月17ページ★

## ボジョレー・ヌーヴォー解禁

主菜

## ボジョレー・ヌーヴォーとは?

## ボジョレー・ヌーヴォーの定義とは…

秋になると毎年話題になるボジョレー・ヌーヴォー。11月の第3木曜日に販売が解禁となります。フランス語で「新しい」を意味する「ヌーヴォー」がついているように、新酒のワインのことをそう呼んでいます。

それ以外にも「ボジョレー・ヌーヴォー」と名乗るための条件がいくつかあります。その条件とは、下記の3つのポイントです。

- ・その年に収穫されたブドウだけを使うこと
- ・ガメイというブドウ品種を使うこと
- ・フランス北東部にあるボジョレーで造られていること

## ボジョレーと一緒に何を食べよう?

ワインと料理の組み合わせのことをフランス語で結婚を意味する「マリアージュ」と呼びます。一般的に「魚料理には白ワイン」「肉料理には赤ワイン」と言われているように、味の淡白な料理にはサッパリしたワインを、濃厚な料理にはコクのあるワインがよく合います。しかし、男女が結婚するときでも、納得できる組み合わせがあれば、意外な組み合わせもあります。ワインと料理の組み合わせも、セオリーにこだわらず楽しむことが一番ですね。

ちなみにボジョレー・ヌーヴォーは赤ワインでも渋みがなく、軽めのワインなので、こってりしたしっかりめの食事よりも、あまり癖がなく軽めから重くなりすぎない範囲の食事が合います。そのため和食全般とも相性がよいです。



## しめじ入りスクランブルエッグ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

116  
Kcal塩分  
0.6g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・卵 … 2個
- ・牛乳 … 大さじ1 1/3
- ・塩 … 小さじ1/10
- ・こしょう … 少々
- ・しめじ … 40g
- ・バター … 8g
- ・パセリのみじん切り … 少々

## ●作り方

- ① 卵は溶きほぐし、牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ② しめじは小房に分ける。
- ③ フライパンを熱してバターを溶かし、②を炒める。  
①を加えて木じゃくしで大きく混ぜ、半熟状に火を通す。器に盛って、みじん切りにしたパセリをふる

## ★体に優しいポイント★

しめじとバターは好相性! ふわふわの卵と合わせればこのボリューム! パンにもごはんにも合う、クイックレシピです。しめじは低カロリーで食物繊維が豊富に含まれます。

季節をもっと楽しく! ★11月18ページ★

ワインをもっと楽しく!

もう1品

## ワインの保管方法は?

ワインが変質する主な原因は「光」と「高温」なので、まずは直射日光や蛍光灯などが当たらない冷暗所に置いておくことが大事です。また、ワインのコルク栓は匂いを吸収しやすい性質を持っているので、強いにおいがするものの近くは避けましょう。そのほか、コルク栓が乾燥すると、そこから空気が入りワインを酸化させるおそれがあるので、ボトルはできるだけ横に寝かせておいてください(数日~10日程度であれば、立てて置いたままでもかまいません)。

家の中に冷暗所がなければ、冷蔵庫に保管しても問題ありません。ただし、コルクが乾燥したり、庫内の匂いがワインに移る可能性もあるので、数ヵ月以上の冷蔵庫保管は避けましょう。



## ワインが余ってしまったときは?

ワインは空気に触れたときから酸化が始まるので、飲み残したワインを放置しておく、酸っぱくなったり、香りが悪くなったりします。そのため、抜栓したワインはその日のうちに飲み干すのがオススメです。飲み残した場合でもコルクなどで栓をして冷蔵庫で保存すれば2~3日は問題ありません。

ワインをそのまま飲むのではなく、サングリアやカクテルのベースに使ったり、煮込み料理の隠し味や肉や魚の下ごしらえに使うといった活用もあります。今回はワインを使ったデザートをご紹介します。

「もう飲まなくていいや」というのであれば、浴槽に入れて「ワイン風呂」を楽しんでみては?

## りんごのホット赤ワイン煮

Point

ポジョレー  
解禁

洋風

普通

89  
Kcal塩分  
0.0g調理  
時間  
30分

## ●材料 (2人分)

- ・りんご ... 1個(200g)
- ・赤ワイン ... 1/2カップ
- ・水 ... 1/2カップ
- ・砂糖 ... 大さじ2
- ・レモン ... 1切れ
- ・シナモンスティック ... 3cm

## ●作り方

- ① りんごは皮をむいて縦6等分してくし形に切り、なべに並べる。
- ② 他の材料を加えて蓋をして火にかけ、煮立ったら弱火にして20分煮る。
- ③ 火からおろしてそのまま冷めるまでおき、味をなじませる。

## ★体に優しいポイント★

時間があるときにぜひおすすめのりんごを煮たデザートです。アルコール制限中の方にも、赤ワインのアントシアニンをとっていただけます。りんごにはカリウムやペクチンが含まれています。

季節をもっと楽しく! ★11月19ページ★

11月  
の記念日

今日は夫婦でゆっくり★

## 夫婦でつくるごちそうメニュー

11月22日は『良い夫婦』の日です。  
『11(いい)、22(ふうふ)』の語呂合わせから1988年に提唱されました。普段パートナーに伝えられない感謝の気持ちを伝えるきっかけにしてほしいという気持ちがこめられているそうです。

美味しい食事を囲みながら、普段は照れくさくてなかなかいえない『ありがとう』の気持ちを伝えましょう。外食で美味しいものをいただくのも素敵なイベントですが、

夫婦と一緒に料理をするのもよいですね! お子様がいるご家庭ではお子様にもお手伝いをしてもらいましょう。家族で楽しく食卓を囲むのも『食育』にもなります。今回はホットプレートを使ってでもできるピザ風お好み焼きをご紹介します。レシピの材料のほかにも、お好みのトッピングを使ってオリジナルレシピを楽しんでください!

私もお手伝いをして  
家族みんなで食べたいな!

生ハムの  
ピザ風お好み焼き

## ■ 作り方

- ① ボウルにお好み焼粉、卵、水を入れて泡だて器でダマのないように混ぜ合わせる。
- ② キャベツは粗めに刻み、①の生地に加えて混ぜ合わせる。
- ③ 温めたフライパンに薄くオリーブオイルをひき、生地を適量流し、底面が焼けたらひっくり返して両面焼く。(約2枚分)
- ④ 表面にトマトソースをぬり、ミックスチーズをのせる。蓋をしてチーズが溶けてきたら、ペビーリーフ、生ハムを手でさいてのせ、刻んだミックスナッツを散らす。

お好み焼きなのにピザ風なので、ワインとも相性抜群!  
ボジョレー解禁に続き、ワインを楽しみましょう♪



## ■ 材料 (2人分(2枚分))

- ・オーマイ 本場大阪お好み焼粉 ... 100g
- ・バリラ バジルのトマトソース ... 1個 (200g)
- ・卵 ... 1個
- ・水 ... 120cc
- ・キャベツ ... 150g
- ・ピザ用ミックスチーズ ... 120g
- ・ペビーリーフ ... 40g
- ・生ハム ... 8枚 (約60g)
- ・ミックスナッツ ... 10g
- ・DANTE オリーブオイル ... 少量

## 季節をもっと楽しく! ★11月20ページ★

11月  
の記念日

## 和食を楽しむ

## 主菜

11月24日は『和食の日』です。

『11(いい)24(にほんしょく)』の語呂合わせと、秋が実りのシーズンを向かえ、来年の五穀豊穡を祈るお祭りが多く行われることから、『和食』文化の保護・継承国民会議によって制定されました。

『和食』は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されたことから、世界中からも注目されています。和食の日をきっかけに、改めて日本のすばらしい和食文化を見直し、次の世代へ継承していきたいですね。

今回は和食に欠かせない『煮物』をご紹介します。だしとして使うことが多い昆布が主役に変身します!



ほかにはどんな料理が『ユネスコ無形文化遺産』登録されているのかな?



食に関するものは、『メキシコの伝統料理』や『地中海料理』、『フランスの美術食』といったものがあります。ほかにも、トルコの『ケシケキの伝統』や『トルココーヒーの文化と伝統』、韓国の『キムジャン・キムチの製造と分配』、グルジアの『クヴェヴリ』があります。

日本の和食は、和食文化が世代を超えて継承されていることや、日本各地で和食文化を守るための活動が行われていることが評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されることになりました。日本は和食のほかに、『歌舞伎』や『能楽』も登録されています。

## 豚肉と昆布の煮物

Point

旬の味覚

和風

普通

185  
Kcal塩分  
1.3g調理  
時間  
20分

## ●材料 (2人分)

- ・豚もも肉角切り ... 140g
- ・昆布 ... 10g
- ・干しいたけ ... 2~3枚
- ・しょうがのせん切り ... 小1かけ
- ・赤とうがらし ... 少々
- ・水 ... 1カップ
- ・砂糖 ... 小さじ1 1/3
- ・しょうゆ ... 小さじ2

## ●作り方

- ① 豚肉はひと口大に切る。
- ② 昆布は水でさっと洗って細切りにする。干しいたけは水でもどして細切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ③ なべに、水、赤とうがらし、②を入れて火にかけて煮立ったら①を加えてアクをとる。
- ④ 弱火にして砂糖、しょうゆを加えて20分煮る。

## ★体に優しいポイント★

豚肉、昆布、干しいたけの素材から出るうまみを利用した煮物です。豚肉には糖質をエネルギーに変えて、疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれています。

季節をもっと楽しく! ★11月21ページ★

## 秋野菜のごちそう

## 秋野菜を食べつくそう!

11月が旬の野菜といえば、れんこんやごぼうなどの根菜、さつまいも、きのこ類などがあります。今回は、秋野菜をたっぷり使ったラザニエツテをご紹介します。

特に秋に出回るれんこんは、夏に出まわる新れんこんのシャキシャキとした食感に比べほっくりとした食感が増します。煮物やスープでも味わいたいですね!



ミートソースにれんこんを加えることで、ほっくりとした食感をプラスします。さつまいものホクホクとした甘みやきのこのコクが深い味わいを演出します。

## 秋ベジのラザニエツテ

## ■ 作り方

- ① れんこん半量は、粗みじんに刻み、残りは3mm厚の輪切りにする。さつまいもは、3mm厚の輪切り(大きければ半月切り)にし、それぞれ水にさらす。
- ② しめじは小房に分ける。
- ③ フライパンで合い挽き肉、粗みじんのれんこん、しめじをよく炒め合わせ、水、付属の pasta を加えて強火にしてかき混ぜ、沸いたら中火にし、混ぜながら5分程加熱する。
- ④ 輪切りのれんこん、さつまいもは、塩茹でて火を通しておく。
- ⑤ ③に付属のベースソースを加えて温める。耐熱容器に④の野菜と半量ずつ交互に盛り付け、表面にシュレッドチーズ散らす。
- ⑥ 予熱しておいたオーブントースターで5分程、焼き目がつくまで焼く。

## ■ 材料 (3~4人分)

- ・オーマイ ラザニエツテ ... 1セット
- ・合い挽き肉 ... 200g
- ・れんこん ... 160g
- ・さつまいも ... 150g
- ・しめじ ... 100g
- ・シュレッドチーズ ... 30g
- ・水 ... 300cc

下ゆでいらずで  
簡単調理♪



オーマイ ラザニエツテがない場合は、マカロニやラビオリ、ミートソースで代用するとよいでしょう。マカロニなどほかの pasta を使用する場合は、別にゆでておく必要があります。