

～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氣！

1月号で食品表示を見てみました。食品表示に書かれているエネルギー(kcal)や糖質、たんぱく質、脂質は1日にどれぐらいとればよいでしょうか？2月号でエネルギー、3月号ではたんぱく質、4月号では脂質についてお話ししましたので、今月号では炭水化物についてお話しします！

炭

水化物について知ろう！ クイズ

Q1 炭水化物に関する説明のうち、不適切なのは次のうちどれでしょう？

- A. 炭水化物は糖質のみでできている
- B. 炭水化物はごはんやパン、芋類などに多く含まれる
- C. 炭水化物に含まれる糖質は脳のエネルギー源になる
- D. 植物油には炭水化物が含まれていない
- E. 炭水化物は1gあたり4kcalのエネルギーを生み出す

Q2 1日に摂取するエネルギー(kcal)のうち、炭水化物が占める割合でのぞましいとされているのは次のうちどれでしょう。

- A. 約30% (1日に1,800kcalをとる人の場合、540kcal)
- B. 約60% (1日に1,800kcalとる場合、1,080kcal)
- C. 約80% (1日に1,800kcalをとる人の場合、1,440kcal)

?



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 A. 炭水化物は糖質のみでできている

炭水化物は次ページでもお話ししますが、糖質と食物繊維でできています。炭水化物はごはんやパンや麺類の原料となる穀物、芋類などに多く含まれています。ちなみに植物油はすべて脂質でできているため、炭水化物は含まれていません。

炭水化物に含まれている糖質は体の主要なエネルギー源となり、**1gあたり4kcalのエネルギー**を生み出します。糖質は脂質に比べて分解や吸収が早く、即効性があるのが特徴です。クイズにもあるとおり、脳の大切なエネルギー源にもなるので、朝から元気に活動できるようにしっかり朝食をとり、糖質を補給したいですね。

Q2 B. 60% (1日に1,800kcalとる場合、1,080kcal)

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、生活習慣病やその重症化を予防する目的でエネルギーを産生する栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物(アルコールを含む))のエネルギー比率を『**エネルギー産生栄養素バランス**』として設定しています。**炭水化物:50~65%、脂質20~30%、たんぱく質:13~20%**となっています。これは栄養の質を大まかに評価する指標であり、どのような食材を食べるかといった中身も考慮する必要があります。エネルギーを産生する栄養素は、体内でそれぞれ1gあたり、**たんぱく質が4kcal、脂質が9kcal、炭水化物が4kcal、(アルコールが7kcal)のエネルギー**に変わるといわれています。ダイエットで炭水化物を抜いている方もいらっしゃると思いますが、バランスよく食べ、元気に過ごしたいですね。

知っておきたい

食品表示のポイント

★今月は炭水化物に注目！

栄養成分表示 (1食分(120g)あたり)	
エネルギー	347kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	13.7g
炭水化物	49.2g
ナトリウム	1500mg
食塩相当量	3.8g



今月は食品表示に書かれている『炭水化物』についてご紹介します。まずは炭水化物がどんな栄養素なのかについてお話しします。

炭水化物ってどんな栄養素？

ごはんやパン、麺類などの穀類、芋類、果物などに多く含まれます。主に**主食**の主材料にあたります。

糖質 + **食物繊維** = **炭水化物**

ひとの消化酵素で消化される『糖質』と、消化されない『食物繊維』を合わせて炭水化物といいます。

炭水化物に含まれる糖質はクイズにもあったとおり、脳を含む体の主要なエネルギー源となります。

そこで糖質と一緒にとりたいのが、『**ビタミンB1**』です。ビタミンB1は糖質がエネルギーにかわるのをサポートする働きがあります。

ビタミンB1は豚肉や玄米ご飯、大豆、うなぎなどに含まれます。

また、にんにくや玉ねぎ、ニラなどに含まれる香り成分の**アリシン**と一緒にとることによって、吸収率が高まります。



●1日の炭水化物摂取目標量

総エネルギーに占める炭水化物エネルギー比率 (%エネルギー)

年齢	目標量 (男女共通) (%エネルギー)
1~17歳	50~65%
18~69歳	50~65%
70歳以上	50~65%

■目標量は炭水化物エネルギー比率(%)で示されています。

炭水化物エネルギー比率(%) =
炭水化物(g) × 4 / 総エネルギー(kcal) × 100

※エネルギーの算出は2月号をご覧ください

『日本人の食事摂取基準(2015年版)』参照

- ※ 妊婦、授乳婦では数値の掲載はありませんが、目標量がないというわけではありません。通常目標量を参考にして、適度な摂取量を心がけましょう。
- ※ お酒を召し上がる方は、炭水化物のエネルギー比率にお酒も含まれます。
- ※ 炭水化物は糖質+食物繊維です。炭水化物量を気にされる方は、あわせて食物繊維の量が充分かどうかも注意するようにしてください。

過剰な糖質は体脂肪として蓄えられるため、肥満の原因になってしまいます。食べすぎには注意しましょう！



6月号では塩分(ナトリウム)についてお話しします

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。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

あじ、ほたて

今回は、あじとほたてを使ったレシピをご紹介します。旬の食材のうまみを存分に楽しめるメニューなので、食材が手に入ったらぜひ試してみてくださいね！



主菜

🌐の魚をもっと美味しく
4～5ページでご紹介！

5月オススメの野菜

きゅうり、ごぼう

今回はきゅうりとごぼうを使ったレシピをご紹介します。きゅうりを使ったメニューは、気温が高くなっていくこの時期に最適なさっぱり麺メニューです！



主食

🌐の野菜をもっと美味しく
6～7ページでご紹介！

5月オススメのメニュー

今月のオススメは

11ページでご紹介！

母の日におススメの
鯛を使ったごちそうメニューを
ご紹介するよ！

簡単にできるので、お父さんや
お子さんも一緒にお手伝い
できますよ！



季節をもっと楽しく！ ★5月4ページ★

今月は

あじ



の魚をもっと美味しく

主菜



「味がよいから」あじと名づけられたほどおいしい魚。真あじは、その体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、関あじなどがあります。

●あじの下ごしらえ

- ・ぜいごは尾のほうから包丁を入れてそぎとります
- ・洗うのは内臓をとった後の1回だけにしましょう
- ・塩焼きにするときには、表面だけでなく、えらの中やお腹の中にも塩をすりこんでおきましょう
- ・小さな豆あじも、えらや内臓はとっておきます。

※ 口に長い箸を差し込み、くるとひと回してからゆっくり引き出すと、新鮮なあじならエラとワタが連なって取れますよ。

あじをもっと美味しく！

●あじの選び方



《丸ごとの場合》

- ・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
- ・えらの部分が鮮やかな赤い色のもの

《切り身の場合》

- ・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なのです。

あじのねぎ味噌焼き

Point

旬の味覚

和風

普通



144
Kcal

塩分
1.1
g

調理
時間
20分

●材料（2人分）

- ・あじ … 2尾
- ・塩 … 少々 ・小麦粉 … 適量
- ・植物油 … 大さじ1/2
- ・長ねぎ … 10cm ・青じそ … 2枚

(A)

- ・みそ … 大さじ1/2 ・みりん … 小さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1/2

●作り方

- ① 長ねぎ、青じそはみじん切りにしてAとよく混ぜ合わせておく。
- ② あじは三枚におろし皮をひいて中骨を抜き、両面に軽く塩をふり小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②のあじを身側を下にして入れ、中火で両面こんがり焼く。
- ④ ③の皮の面に①のねぎ味噌を4等分にしてぬる。
- ⑤ オーブントースターまたは魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。

★保存法 … 焼いてから冷凍できる。1回分をシリコンカップに入れ、ふた付きの保存容器に入れて冷凍する。お弁当に持っていくなら、朝、そのまま弁当箱に詰めるだけ。自然解凍で食べられる。

★体に優しいポイント★

あじを食べやすいムニエルにして、ねぎ味噌をぬって焼き、和風に仕上げました。一度ムニエルにすると身が崩れにくくなるのでお弁当にもオススメです。冷凍で1週間保存できます。

季節をもっと楽しく！★5月5ページ★

今月は

ほたて



の魚をもっと美味しく

主菜



殻つきのほたては、どうやって保存したらいいか？ちょっと迷ってしまうかもしれません。殻つきの場合は、**殻からはずすのが正解**です。ウロと呼ばれる黒い部分とえらを取り除く下処理をしてから冷蔵保存します。生ものなので、できるだけ早めに食べるようにしましょう。

●ほたての選び方

《殻つきのほたての場合》

・殻が閉じているか、触れるとすぐに閉じるもの
(生きているものを選びます)

《貝柱の場合》

・光沢があり、ふっくらと盛り上がっているもの
※ 養殖ものでも、天然ものでも、味に大差はありません。

●冷凍ほたての調理方法

冷凍のほたては、皿にキッチンペーパーを敷き、ほたてを重ならないように並べ、ラップをかけて冷蔵庫で解凍します。

あまり時間がないときは、凍ったまま密閉袋に入れ、ボウルに立てかけ、袋に流水をかけて解凍してもOK。解凍したほたては、水で洗ってから調理しましょう。

ほたてをもっと美味しく！

ホタテの塩昆布
カルパッチョ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

92
Kcal塩分
0.5
g調理
時間
5分

●材料 (2人分)

- ・ホタテ貝柱(生食用) … 6個(100g)
- ・塩昆布 … 適量(3g程度)
- ・オリーブ油 … 大さじ2/3
- ・わさび … 適量
- ・レモン … 1/8個
- ・ペビーリーフ、パプリカなど … 適宜

●作り方

- ① ホタテの貝柱を薄く切り、皿に盛りつける。
- ② 昆布を散らし、レモン汁をかけ、オリーブ油とわさびを混ぜ合わせてかけたら出来上がり！

★体に優しいポイント★

ホタテと塩昆布のハーモニーが楽しめるカルパッチョです。ふたつのうま味をオリーブオイルがひとつにまとめます。お好みでペビーリーフを添えたり、細かく切ったパプリカなどを散らしてください。

季節をもっと楽しく！★5月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主食

きゅうり

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、気温が高くなってこの時期にはもってこいの野菜です。生のまま食べるのはもちろん、**火を通して**も意外と美味しいもの。いろいろな調理法を試してみてくださいね。炒めるときに種を取り除くと、よりパリパリした食感が楽しめます。

●きゅうりの選び方



- ・皮にぴんとハリがあり、鮮やかな緑色をしているもの
- ・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がオススメ

●きゅうりの保存方法

きゅうりは水気をふき取ってから、ラップかビニール袋に入れて、立てるように保存しましょう。最適な保存温度は**10～13℃**とやや高め。野菜室よりも少し温度の高い、**ドアポケット**で保存するのがオススメです。数日で食べきれないほどの量の場合は、**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へ。解凍後は**酢の物**や**和え物**にしてください。

きゅうりをもっと美味しく！

きゅうりとささ身の梅だれうどん

Point

旬の味覚

和風

普通



362 Kcal

塩分 3.4 g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・きゅうり … 小2本 ・水菜 … 40g
- ・鶏ささ身 … 160g

(A)

- ・塩 … 少々 ・酒 … 小さじ2

(B)

- ・だし … 1/2カップ ・みりん … 小さじ2
- ・薄口しょうゆ … 小さじ1

- ・梅干し … 2個
- ・ゆでうどん … 2玉(400g)

●作り方

- ① きゅうりはせん切り、水菜は3cm長さに切る。
- ② ささ身は筋を除いてAを振り、魚焼き用グリルで両面に焦げ目がつくまで焼く。冷めたら手で大きく裂く。
- ③ Bは一煮立ちさせて冷ます。
- ④ 梅干しは種を除いて細かくたたき、③と混ぜて梅だれを作る。
- ⑤ ゆでうどんは熱湯にくぐらせて水で洗って冷やし、水けをよくきって器に盛り、①と②のをせ、④を回しかける。

★体に優しいポイント★

焼いたささ身の香ばしさ、水菜ときゅうりの歯ごたえ、梅干の酸味でいただきます。鶏肉から出たうま味が、たんぱくなきゅうりと合わせてもアクセントになります。

季節をもっと楽しく！★5月7ページ★

今月は

ごぼう



の野菜をもっと美味しく

主食

元々のごぼうの旬は秋から冬にかけてですが、春に出回るごぼうは冬のごぼうに比べて**香りが高く、肉質がやわらかい**のが特徴です。また、6～7月に出現する『新ごぼう』は初夏から出現するので『夏ごぼう』とも呼ばれます。**あっさりとした香り**なのが特徴的です。

●ごぼうの選び方

- ・全体の太さが大きく変わらず、真っ直ぐなもの
- ・ひげ根の少ないもの
- ・持ってみて軽くなる程度の弾力があるもの

※シワがよっていたり、ひび割れがあるものは乾燥して固くなっていることがありますので、避けたほうが無難です。

ごぼうをもっと美味しく！

●ごぼうの保存方法

保存するときのコツは、**乾燥させない**こと。

泥つきのほうが洗いごぼうより長持ちしますが、泥つきのまま保存する際は、新聞紙に包んで乾燥を防ぐようにします。ただし、**どんどん新鮮さが失われていきます**ので、できるだけ早めに使いましょう。洗いごぼうはビニール袋に入れ、**冷蔵庫の野菜室**で保存します。

下ゆでして**冷凍保存も可能**です。調理するときは凍ったまま調味液に入れればOKです

牛肉とごぼうのほうじ茶飯

Point

旬の味覚

和風

普通

391
Kcal塩分
1.7
g調理
時間
15分

★体に優しいポイント★

ほうじ茶飯に少し味付けしておくのがポイントです。混ぜた後の全体の味がまとまります。具は電子レンジで手軽に作れます。ほうじ茶飯は多めに炊いて冷凍しておくとすぐ使えて便利です。

●材料（2人分）

- ・米 … 1合
- ・ほうじ茶 … 約1カップ
- ・塩 … 小さじ1/6
- ・牛もも肉 … 50g

(A)

- ・かたくり粉 … 小さじ1/2
- ・酒 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1

- ・ごぼう … 1/5本
- ・しいたけ … 3枚
- ・しょうが … 1/4かけ

(B)

- ・ごま油 … 小さじ1/2
- ・砂糖 … 小さじ1/3
- ・オイスターソース … 小さじ2

●作り方

- ① 米は洗ってザルに上げ30分おく。炊飯器に米と、目盛りまでほうじ茶を注ぎ、塩を入れてまぜ、普通に炊く。
- ② 牛もも肉は1cm幅に切り、大きめの耐熱ボウルに入れAで下味をつける。
- ③ ごぼうはささがき、しいたけは5mm幅、しょうがはせん切りにする。
- ④ ②に③、Bを入れて全体をよく混ぜ、ふんわりラップをして、500Wの電子レンジで2分加熱し混ぜる。
- ⑤ 再度、同様に2分加熱し混ぜ、ラップをはずしてさらに1分加熱したものを①に混ぜる。

季節をもっと楽しく！★5月8ページ★

お弁当を持って出かけよう！

副菜

ゴールデンウィークは
手作りお弁当を持って出かけよう冷めてもおいしいおかずをつくるには、**味つけにメリハリ**をつけることが一番です。砂糖や塩の味つけだけではなく、**辛味や酸味**のあるおかずを加えると、味にアクセントが付き、かつ薄味でヘルシーになります。また、揚げものや煮もの、酢のものなど、調理法が偏らないことも、飽きさせないコツ。スパイスなどの**香辛料**もうまく使いましょう。目指すは、**うす味でも冷めてもおいしいおかずづくり**です。また、炒め物にバターやラードなどの動物性油を使うと、風味はアップしますが、冷めると白く固まってしまいます。お弁当には冷めても固まらない**植物性の油**のほうが向いています。

今回は冷めても美味しいお弁当に最適なメニューをご紹介します。カレー味なのでお子さんも喜んでくれること間違いなしです！

◆ いくちゃんのなるほどポイント ◆

お弁当は、おかず選びや調理方法によって傷みややすさが変わってきます。

前日のおかずをお弁当用にとっておく場合は、当日の朝にも**一度、火を通して**おいたほうが安心です。**生ものを避ける**のは当然ですが、汁け対策には十分に気をつけましょう！汁けが残っていると、まわりのおかずやご飯までが傷みやすくなります。煮もの場合、鍋を煮立てて煮汁をとばす、**片栗粉や卵でとじる**、などの工夫をしてみましょう。

◆ プラス1ポイント ◆

お弁当にごはんやおかずをつめるときのポイントは、**粗熱をとってから**つめることです！

長いものカレーマヨピカタ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

65
Kcal塩分
0.4
g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・長いも … 4cm
- (A)
 - ・小麦粉 … 小さじ1
 - ・塩 … 小さじ1/12
 - ・カレー粉 … 小1/2
- (B)
 - ・溶き卵 … 1/2個分
 - ・マヨネーズ … 小さじ1/2
- ・植物油 … 小さじ1
- ・サラダ菜 … 2枚

●作り方

- ① 長いものはスティック状に切り、キッチンペーパーで軽くぬめりをふき取る。
- ② Aを混ぜ、①をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、よく混ぜ合わせたBに①をくぐらせ弱火でゆっくり転がしながら焼く。
- ④ 乾いたら残りのBにくぐらせて焼き、卵液がなくなるまで繰り返し焼く。
- ⑤ 器にサラダ菜とともに盛り合わせる。

★体に優しいポイント★

長いものピカタをパンチのあるカレー味に仕上げました。卵にマヨネーズを入れることでやわらかい衣に。また少量の油で焼いても失敗しません。

季節をもっと楽しく！★5月9ページ★

お休みの簡単ランチ

主食

簡単ランチのすすめ

ランチは手軽に済ませたいもの。特に長期のお休みなどは普段より食事作りが大変ですよね。そんなときはワンプレートランチがオススメです。ただし、麺類やどんぶりメニューは栄養が偏ってしまいがちです。主菜となる肉や魚などのたんぱく質、野菜などを加えて、具だくさんに仕上げましょう。

簡単ランチには常備食品もオススメです。常備食品の定番である缶詰の汁や油には、食材のうま味が溶け出しています。煮物やみそ汁には、ぜひ汁ごと使いたいもの。油漬の缶詰なら炒め油に使うとコクが増します。

冷蔵庫で残りがちなドレッシングも味付けに大活躍！イタリアンドレッシングは、冷たいスパゲッティの下味つけに使うと、ソースとの馴染みがよくなります。ぜひ試してみてくださいね。

前日おかずで楽々ランチ

忙しいときは前日のおかずを使いまわすのも上手な手です。下のポイントをチェックしてみてくださいね！

前日おかずの活用法

煮物は混ぜご飯やポテトサラダ、オムレツの具として使いましょう。ご飯や芋、卵など、味の強すぎないものに合わせると失敗しにくいです。

トマトにはグルタミン酸といううま味成分が豊富なので、肉や魚のイノシン酸と合わせると、相乗効果によりうま味がアップします。ソテーしたものやコンソメ風味のおかずが余ったら、トマト味のアレンジがおすすめです。

揚げ物はラップをかけて温めると、水分が蒸発しないので、ベチャっとしてしまいます。トースターや魚焼きグリルを使うと、さくっとした食感がよみがえりますよ。



アボカドとトマトのスクランブル丼

Point

旬の味覚

洋風

簡単



537
Kcal

塩分
1.2
g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・ごはん … 300g
・アボカド … 1個
・トマト … 1個
・卵 … 2個

(A)

・塩 … 小さじ1/4 ・こしょう … 少々
・バター … 大さじ1
・しょうゆ … 適量

●作り方

- ① アボカドは2cmの角切りにする。トマトはくし切りにする。
- ② 卵は割りほぐしAをあわせておく。
- ③ フライパンにバターを溶かし、①を軽く炒め②を加える。全体を大きくかき混ぜて半熟状になったら火を止める。
- ④ 器にご飯を盛り、③のをのせる。お好みでしょうゆをかけて食べる。

★体に優しいポイント★

いつものスクランブルエッグを手軽にアレンジした1品です。アボカドとトマトに火を通しすぎないことが美味しさのポイントです。

季節をもっと楽しく！ ★5月10ページ★

こどもの日のごちそう

主食

5月5日はこどもの日

こどもの日は中国の厄払いがもとになっています。中国の風習が伝わったのは平安時代で、こいのぼりが登場したのは江戸時代のころです。同じ江戸時代に江戸幕府が『端午の節句』として、五節句のひとつとして定め、『男の子が強たくましく成長し、立身出世することを願う行事』として根付いていきました。

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ようになり、こどもの成長と幸福を願うだけでなく、母に感謝する日とされました。ごちそうを囲みながら、お子さんの成長をお祝いしたいですね！今回は炊飯器を使ってできる簡単ピラフをご紹介します。ぜひ試してみてくださいね！

こどもの日に欠かせないもの

《こいのぼり》

こいのぼり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。

《柏もち》

柏もちは江戸時代から食べられています。柏の葉は新しい芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから縁起がよいとされていました。



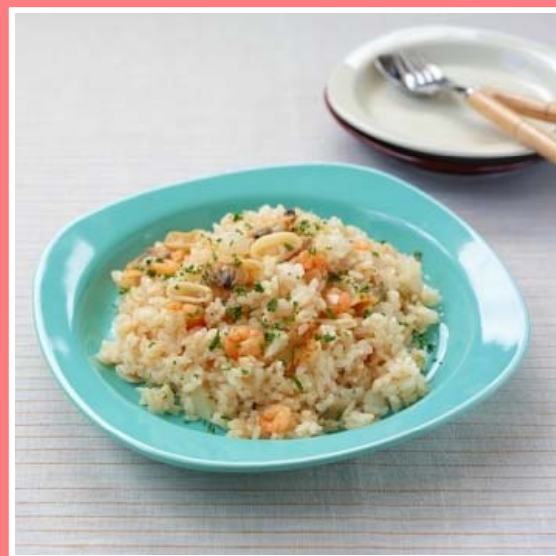
ガリバタシーフードピラフ

Point

こどもの日のごちそう

洋風

普通



401
Kcal

塩分
1.5
g

調理
時間
40分

●材料 (2~3人分)

- ・シーフードミックス … 100g
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・にんにく … 1かけ
- ・植物油 … 小さじ1
- ・米 … 1合

(A)

- ・水 … 1カップ
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・みりん … 大さじ1
- ・こしょう … 少々
- ・バター … 10g
- ・パセリのみじん切り … 適量

●作り方

- ① 玉ねぎは1cm角に切る。にんにくはつぶしておく。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、玉ねぎを加えて2分ほど炒める。にんにく、シーフードミックスを入れて1分ほど炒め、米を加えてさっと炒める。
- ③ 炊飯器に②とAを入れて普通に炊く。炊きあがりにバターを加えてさっと混ぜ、器に盛り、パセリを散らす。

★体に優しいポイント★

ガーリックとバターの組み合わせが食欲をそそる、ピラフです。具を炒めたあと炊飯器に入れるだけで、簡単に作れます。

季節をもっと楽しく! ★5月11ページ★

母の日のごちそう

主菜

5月8日は『母の日』です。

日本で『母の日』が始まったのは明治の末期ごろ。教会で祝われ始め、徐々に一般に広まったと言われています。現代と異なり、昭和では3月6日が『母の日』とされていました。この日は当時の皇后の誕生日だったからだとされています。

母の日の由来となったのは、アメリカでの出来事です。1905年5月9日、アメリカのフィラデルフィアに住む『アンナ・ジャービス』という少女が母を亡くしました。1908年5月10日に亡き母を追悼したいという気持ちから、アンナは教会で白いカーネーションを配りました。

この働きかけがアメリカ全土に広まり、1914年に当時の大統領のウィルソンが5月の第2日曜日を『母の日』と制定し、国民の休日としました。

普段なかなか言えない『ありがとう』の気持ちを母の日には伝えたいですね!

たいのおはなし

新鮮なたいの選び方は、切り身の場合、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、鮮やかな赤い色ものを選びましょう。

たいは、脂肪が少なく、良質なたんぱく質が含まれている消化吸収の良い魚です。体調がすぐれないときにもおススメの食材です。

今回はフライパンひとつでできる簡単ごちそうメニューをご紹介しますよ! さっぱりとした味わいなので、女性にも喜ばれますよ!



たいとトマトのワイン蒸し

Point

母の日のごちそう

和風

簡単

261
Kcal塩分
1.1
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・たい … 2切れ
- ・玉ねぎ(あれば新玉ねぎ) … 1/2個
- ・ミニトマト … 6個
- ・あさり(殻つき) … 8個
- ・レモンの輪切り … 2枚

(A)

- ・白ワイン … 1/3カップ
- ・水 … 1/3カップ
- ・オリーブ油(エキストラバージン) … 小さじ2
- ・バジル … 1枝
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・粗びき黒こしょう … 少々

●作り方

- ① たいは皮目に切れ込みを入れ、塩少々(分量外)をふって4~5分おき、水けをふきとる。
- ② 玉ねぎは薄い輪切り、ミニトマトは2つに切る。あさはら殻をこすり洗いで汚れを落とす。
- ③ フライパンに①を並べ、②を均等に散らし、レモンの輪切りをのせる。Aをまわしかけ、ちぎったバジル、塩、こしょうをふり、強火にかける。
- ④ 煮立ったらふたをし、中火弱で7~8分蒸し煮にする。
- ⑤ 器に盛り、蒸し汁をたっぷりかける。

★体に優しいポイント★

蒸し煮にすると、たいの身がふっくら仕上がります。たい、とまと、あさりなどうま味の強い食品を組み合わせると相乗効果が生まれ、シンプルな味付けでも十分にコクを感じられます。

季節をもっと楽しく！ ★5月12ページ★

アンチョビ大活用！

主菜

アンチョビ使い切り活用

アンチョビはレシピには登場するけれど、使い方がいまいち分からない、ほかの活用方法が分からないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は簡単なアンチョビの活用方法をご紹介します。アンチョビはかたくちいわしの塩漬けで、**塩辛く濃厚な味わい**が特徴です。そのまま食べるとしょっぱいので、**刻んで使う**とよいでしょう。

ペペロンチーノをつくるときの味付けにするほか、**トマトソースやクリームソース系**の味付けのアクセントにもなります。ほかにも野菜やいか、たこ、貝類などの魚介と炒め合わせてもおいしくいただけます。マヨネーズと混ぜ合わせて**ディップソース**にするのもよいですね！



小松菜をもっと美味しく

5月7日は『小松菜の日』です。今回はアンチョビを使った小松菜メニューをご紹介します。下記のポイントもチェックしてみてくださいね！

小松菜の選び方

小松菜は**葉や茎が太くしっかりとしているもの**を選びましょう。根がついているものは、**根が長いもの**のほうが良く育った良い小松菜です。

小松菜の保存方法

小松菜は保存袋にいれ、立てた状態で野菜室に置いて保存しましょう。冷凍保存しておくのもおすすめ。良く洗って水切りした小松菜を**生のまま**ザクザク切って保存袋に入れ、冷凍庫へ。使うときは**自然解凍**しておひたしのようにいただきます。凍ったまま炒め物やみそ汁などにも使うことができます。

小松菜と鶏肉の
にんにくアンチョビ炒め

Point

小松菜
活用

洋風

普通

173
Kcal塩分
1.6
g調理
時間
15分

●材料（2人分）

- ・小松菜 … 150g
- ・鶏もも肉（皮なし） … 200g
- ・塩 … 少々 ・こしょう … 少々
- ・にんにく … 1/2かけ
- ・赤とうがらし … 1/2本
- ・アンチョビ（フィレ） … 2切れ
- ・オリーブ油 … 小さじ2
- ・塩 … 小さじ1/5 ・こしょう … 少々

●作り方

- ① 小松菜は5cm長さに切る。
- ② 鶏肉は余分な脂身を除いて4cm長さの棒状に切り、塩とこしょうをふる。
- ③ にんにくは粗みじんになり、赤とうがらしは種を抜いて輪切りにする。アンチョビは細かくたたき刻む。
- ④ フライパンに油小さじ1を熱して鶏肉を炒め、表面の色が変わったら火を弱めて火が通るまで炒め、取り出す。
- ⑤ フライパンに油小さじ1とにんにく、赤とうがらしを入れて火にかける。にんにくの香りが立ったら、アンチョビを入れてさっと炒める。小松菜を加えてあおり炒め、塩とこしょうで調味し、鶏肉を戻して炒め合わせる。

★体に優しいポイント★

油を使うことで脂溶性ビタミンの吸収をよくなり、油のコクで薄味でもおいしい炒めものに。味のベースは塩味ですが、アンチョビとにんにくにより、コクとキレの備わったおいしさに仕上がりました。

季節をもっと楽しく！ ★5月13ページ★

ゴーヤて夏を先取り！

副菜

5月8日はゴーヤの日です

5月8日はゴーヤの日ですが、『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。

ゴーヤは一般的に大きなものよりも、**小ぶりだけど太くて、ずっしりと重いもの**の方が味がよいといわれています。また、表面のイボがつぶれていなく、ツヤとハリがあるものを選びましょう。鮮度が落ちると、イボがしなびてきてしまいます。

ゴーヤはそのままにしておくとお傷みやすいので、生の場合は種とわたをとってしまいます。その際、洗わずに新聞紙に包んでおくのが正解。水がつくとそこから傷んでしまいます。下処理をしたら冷蔵庫で保存しましょう。

いくちゃんの
ゴーヤの苦みをやわらげポイント

ゴーヤの苦味が苦手なら、なるべく苦味の少ないものを選んでみては？

一般的に苦味が少ないのは、**皮の色が薄くて、イボが大きいもの**といわれています。購入するときに見比べてみるとよいですね。

さらに苦みをやわらげたいときは、苦みのもとである**ワタを残さず取り除く**、**コクのある豚肉**や**甘味と酸味のあるパイナップル**などと組み合わせる、**塩もみ**をして、**水にさらす**といった方法でやわらげることができますよ！
私もこれなら食べられるよ！



苦うりのきんぴら

Point

ゴーヤ
活用

和風

簡単

72
Kcal塩分
0.7
g調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・にがうり …… 160g
- ・植物油 …… 小さじ1
- ・赤とうがらし …… 適宜

(A)

- ・みりん …… 小さじ1
- ・しょうゆ …… 大さじ1/2
- ・かつお節 …… 2g

●作り方

- ① にがうりは縦半分に分けて種とわたを除き、斜めに薄く切る。
- ② フライパンに油を熱し、小口切りにした赤とうがらし、①を加えて炒める。しんなりしてきたらAを加えて調味し、かつお節を混ぜる。

★体に優しいポイント★

苦うりの独特の苦味を活かしたきんぴらです。食欲増進にもなります。かつお節が入ることで食べやすくなっています。

季節をもっと楽しく！ ★5月14ページ★

たまごをもっと知ろう！

主菜

5月22日はたまご料理の日

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。

たまごを割ったとき、卵黄が盛り上がり、卵白にハリがあるのは新しいたまごです。ゆでたまごか生卵かわからなくなってしまうたら、つつつした台の上で回してみましょ。ゆでたまごは中身が固まっているので重心が安定しているのできれいに早く回りますが、生卵は重心が安定しないので、不規則な動きをします



たまごの豆知識

温泉卵を自宅で作れると料理の幅が広がりますね！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。難しそうに思えますが、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。カップめんの容器などを活用してもいいですね♪



ゆでたまごを作る際は、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。ぜひ試してみてくださいね！

温泉卵の中華しょうゆかけ

Point

卵活用

中華

簡単



81
Kcal

塩分
1.5
g

調理
時間
10分

●材料(2人分)

・温泉卵 … 2個

(A)

・ザーサイ(味付け) … 10g
・ねぎのみじん切り … 小さじ1
・赤とうがらし … 1/4本
・しょうゆ … 大さじ1/2
・酢 … 小さじ1/2

●作り方

① ザーサイはみじん切りにし、とうがらしは輪切りにしAの調味料と混ぜ合わせ、器に卵を入れタレをかける。

★体に優しいポイント★

香りを生かした手作りダレで、定番の卵料理のバリエーションを増やすことができます。おつまみにも最適です。

季節をもっと楽しく！ ★5月15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

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。

こんにゃくには、昔ながらのこんにゃく芋を使って作る方法と、後に発見された精粉(こんにゃく粉)を使って作る方法があります。前者は、芋の皮が入るため、黒っぽい色になります。一方で、後者は白く仕上がります。なお、最近の黒こんにゃくは、精粉を使い、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。玉こんにゃくは、型などは使わず丸めてゆでて作り、糸こんにゃくは、こんにゃくが固まる前に細い穴に通しながらゆで、糸のように細いひも状にしたものです。

オランダ煮とは？

オランダ煮とは、油で揚げたり炒めた食材をみりんやしょうゆ、日本酒、だしなどで味付けをした煮汁に唐辛子を加えて煮込んだものです。

調理方法をみると、ちっともオランダらしさがでないですね。

これは江戸時代のころ、長崎の出島にて貿易を通じてオランダから伝えられたそうです。それから『オランダ煮』と呼ばれているそうです。今回ご紹介するこんにゃくのほかに、なすや高野豆腐、じゃがいもなどの食材でもオススメです。お好きな食材で試してみてくださいね♪

オランダこんにゃく風
バルサミコソース

Point

こんにゃく
活用

洋風

普通

29
Kcal塩分
0.4
g調理
時間
15分

●材料(2人分)

- ・黒こんにゃく … 1/2丁
- ・植物油 … 小さじ1

(A)

- ・しょうゆ … 小さじ1強
- ・酒 … 小さじ2
- ・バルサミコ … 小さじ2
- ・七味とうがらし … 適量
- ・菜の花 … 少々

●作り方

- ①こんにゃくに基盤の目のように深く包丁を入れてポイルし、食べやすい大きさに切る。菜の花は、たっぷりの湯でさっとゆがく。
- ②フライパンに油を熱してこんにゃくを焼付け、Aを入れて味を調える。
- ③器にこんにゃくを盛ってとうがらしをふりかけ、菜の花を添える。

★体に優しいポイント★

バルサミコ酢を使ったこんにゃくの洋風おかず。こんにゃくは空炒りすると味が染み込みやすくなります。