

## ～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！

1月号で食品表示を見てみました。2月号から5月号にかけて、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のかお話ししてきました。今月号では塩分についてお話しします！

### 塩

## 分について知ろう！ クイズ

Q1 塩の主成分であるミネラルは次のうちどれでしょう。

- A. カリウム      B. ナトリウム      C. マグネシウム      D. 亜鉛

Q2 塩分を排泄しやすくする働きのあるミネラルは次のうちどれでしょう。

- A. カリウム      B. ナトリウム      C. マグネシウム      D. 亜鉛

Q3 次の減塩に関する記載のうち、最も適切なのはどれでしょう。

- A. うまみの濃い食品を活用する      D. 酸味を活用する  
B. 味付けを表面につける      E. A～D全てあてはまる  
C. 香辛料や香味野菜を取り入れる



いくちゃん

### ◆ 答え ◆

Q1 B. ナトリウム

食塩はナトリウムと塩素が結合してできた『塩化ナトリウム』のことをいいます。ナトリウムをとりすぎるとむくみが生じたり、高血圧や胃がんの原因につながる可能性があります。ナトリウムは食塩のかたちで体内に摂取されることがほとんどですが、食塩にかぎらずほとんどの食品にナトリウムが含まれているので、調味料以外の食品にも気を配る必要があります。

Q2 A. カリウム

カリウムには、ナトリウムの吸収を抑え、排泄を促す働きがあります。カリウムは野菜や芋類、果物などの植物性食品に多く含まれています。カリウムは水に溶けだしてしまう性質があるので、サラダのように生で食べるメニューか、スープやみそ汁など煮汁ごと食べられるメニューにするのがオススメです。

Q3 E. A～D全てあてはまる

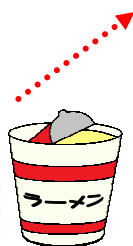
昆布やかつお節、椎茸といったうまみの濃い食品や香辛料、香味野菜を活用することによって、薄味でも美味しくいただくことができます。酢やかんきつ類などの酸味を活用するとアクセントにもなります。また、煮物や汁物の仕上げにごま油を1滴たると、こくとうま味が増えます。味付けは表面につけると、直接舌に触れるので、味を濃く感じることができます。

知っておきたい

## 食品表示のポイント

### ★今月は塩分に注目！

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『食塩相当量』『ナトリウム』についてご紹介します。まずは食塩がどんな栄養素なのかについてお話しします。

前ページのクイズでもお話しした通り、ナトリウムはおもに食塩として食事から摂取され、それは調味料だけではなく、様々な食品に含まれています。

食塩相当量は、食品に含まれるナトリウム量の合計を食塩というかたちでとった場合、何gに相当するかを示した数値です。食塩相当量は下記の計算式で算出します。

食品表示に食塩相当量が記載されていないときは、下記の計算式で算出してみましょう。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

厚生労働省の日本人の食事摂取基準(2015年版)では、ナトリウム(食塩相当量)について、高血圧予防の観点から、下記の通り目標量が設定されています。

18歳以上男性：8.0g/日未満

18歳以上女性：7.0g/日未満

平成26年「国民健康・栄養調査」の結果では、食塩摂取量の平均値は10.0gであり、性別にみると男性10.9g、女性9.2gでした。

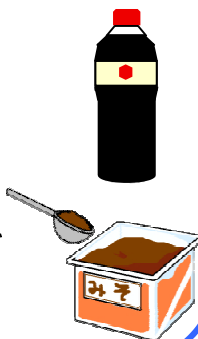
前ページの塩分を抑えるポイントを参考に日々の食事にも取り入れてみましょう。また、ナトリウムの排泄を促すカリウムを多く含む野菜を積極的にとりましょう。また、調味料に含まれる塩分は下記の表の通りとなります。調理をする際は意識してみましょう！

#### ◆調味料の含有塩分量◆

	大さじ1	小さじ1
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g
淡口しょうゆ	2.9g	1.0g
赤色辛みそ	2.3g	0.8g
ケチャップ	0.5g	0.2g
中濃ソース	1.0g	0.3g
ウスターソース	1.5g	0.5g

目分量ではなく、きちんと計量することも塩分を抑えるポイントのひとつになりますね！

『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』参照



減塩商品を活用してみてもよいですね！

無理のない方法で『塩分抑えめ』を習慣づけましょう。



# 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

### いか、まぐろ

今回は、いかとまぐろを使ったレシピをご紹介します。旬の食材を使ったこの時期に最適なメニューです。まぐろは簡単どんぶりメニューなので、忙しいときにオススメの1品です。

➡ **副菜** **主食**

🌐 の魚をもっと美味しく

4～5ページでご紹介！

## 6月オススメの野菜

### レタス、かぼちゃ

今回はレタスとかぼちゃを使ったレシピをご紹介します。どちらも簡単に作ることができるメニューなので、彩りがほしい！というときのお助けレシピとして重宝しますよ。

➡ **主菜** **副菜**

🌐 の野菜をもっと美味しく

7～8ページでご紹介！

## 6月オススメのメニュー

今月のオススメは

**13ページでご紹介！**

父の日にオススメの手巻き寿司メニューをご紹介しますよ！

お父さんの大好きな焼き肉とお寿司をコラボレーションします！お父さんも満足するメニューです。





## 季節をもっと楽しく！★6月4ページ★

今月は

いか



の魚をもっと美味しく

副菜

刺身に煮物、焼き物、炒め物、和え物にとレパートリー豊かな食材。淡白な味わいはどんな味付けにもぴったり！刺身にするときなどは、いかの胴には**体と水平に繊維が入っている**ので、この繊維に対して垂直（頭方向から足方向にかけて包丁を置く）に切ると歯ごたえがよく仕上がります。

## ●いかの選び方



- ・目は澄んだ黒い色のもの
- ・肉厚で身にハリがあるもの
- ・するめいかの生干しは透明感のある茶褐色のもの

いかは時間がたつと透明感のない乳白色や、赤茶がかってきます。**透明感のあるもの**を選びましょう。

**いかをもっと美味しく！**

## ●いかの保存方法

大量に手に入った場合は、下処理をし、冷凍保存しておくのがオススメです。

胴と足を切りはなし、ワタを除いてラップでくみ、保存袋に入れて冷凍庫へ入れましょう。冷凍したいかは**一ヶ月程度保存**できます。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。

きちんと処理してある冷凍いかなら、生で食べることもできます。

## いかとオクラとみょうがのサラダ

Point

旬の味覚

洋風

普通

## ●材料（2人分）

- ・いかの胴 … 100g
- ・オクラ … 6本
- ・みょうが … 2個

(A)

- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・酢 … 小さじ2
- ・オリーブ油 … 小さじ2
- ・こしょう … 少々

## ●作り方

- ① いかは皮をむき、熱湯に入れて身がぷっつとふくらんだら冷水にとり、水けをきって輪切りにする。
- ② オクラはガクを除き、塩少々（分量外）を振ってこすり、水で洗ってから熱湯でさっとゆで、乱切りにする。
- ③ みょうがはせん切りにして水にさらし、水けをよくきる。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ボウルにいか、オクラ、みょうがを合わせて③のドレッシングであえ、器に盛る。

75  
Kcal塩分  
0.6  
g調理  
時間  
15分

## ★体に優しいポイント★

クセがないいかに、オリーブ油とみょうがが香りと風味を添えてくれます。あっさりとした味わいなので、食欲がないときにもオススメです。

## 季節をもっと楽しく！★6月5ページ★

今月は

まぐろ



の魚をもっと美味しく

主食

まぐろは部位によって肉質や栄養素の含まれ方が異なります。とろは脂質の多い腹部の周りの部位で、大とろは、くろまぐろとみなみまぐろからしかとれないとされています。トロツとした舌触りと、あぶらのうま味が感じられる部分ですが、脂質が多い分カロリーも高め。食べすぎには注意したいものですね。

## ●まぐろの選び方

- ・「さく」は、筋目が平行に入っているもの  
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オススメです。
- ・全体的に張りつつやがあるもの
- ・角が丸く、ドリップ(水分)が出ているもの、黒い斑点が出ているものは避けましょう。

まぐろをもっと美味しく！

## 6月16日は麦とろの日

麦ごはんのおいしさをもっと多くの人に知ってもらうことを目的に、『6(麦)16(とろ)』の語呂合わせから、6月16日が麦とろの日として2001年に麦ごはんの会によって制定されました。

麦には**ビタミンB群**と**ミネラル**が含まれています。これから夏に向けて、夏バテ対策としてもオススメの食材です。

## オクラの山かけ丼

Point

旬の味覚

和風

簡単

452  
Kcal塩分  
1.0  
g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・オクラ … 6本
- ・ひき割り納豆 … 1パック
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・山いも … 100g

## (A)

- ・だし … 1/3カップ
- ・しょうゆ … 小さじ1/2
- ・まぐろの赤身(刺身用) … 150g
- ・しょうゆ … 小さじ1/2
- ・酒 … 小さじ1
- ・ごはん … 300g
- ・白ごま … 小さじ1

## ●作り方

- ① オクラは塩(分量外)をふって板ずりし、小口切りにして、納豆と共にしょうゆを加え混ぜておく。
- ② 山いもはすりおろし、混ぜ合わせたAを少しずつ加え、泡立て器などで混ぜ合わせる。
- ③ まぐろは1cm角に切り、しょうゆと酒をふり、冷蔵庫で味がなじむまでおく。
- ④ 器に炊き立てのごはんを盛り、①、③の順にのせ、②をかけ、白ごまを散らす。

## ★体に優しいポイント★

ほかほか炊き立てのごはんの上に、まぐろと納豆とオクラをのせ、とろろを豪快にかけた丼ぶりめし。3つのネバネバ食材から、元気をもらいましょう！



季節をもっと楽しく！★6月6ページ★

今月は

いわし



の魚で美味しいごちそう

主菜



いわしは梅雨から秋に脂がのって美味しくなります。日本で出回っているのは、まいわし、うるめいわし、かたくちいわしなどが一般的です。オイルサーディンに加工されることが多いのは、口が大きくて下あごが極端に小さいかたくちいわしです。たたみいわし、めざし、煮干し(いりこ)もかたくちいわしから作られます。

## ●いわしの選び方



- ・体が青く光っているもの
- ・ウロコがしっかりついているもの
- ・目がにごらず、澄んでいるもの
- ・えらの裏側が鮮紅色のもの

※ 体が黄色く、目が赤くなっているものやえらの裏側が黒くなっているものは避けましょう。

## ●いわしの保存方法

いわしは、冷蔵保存も冷凍保存もできます。冷蔵保存する場合は、頭と傷みやすい内臓をとって、酒、しょうゆなどのタレに浸け込んで下味をつけたり、酢に浸すなど調味してから冷蔵庫に入れます。

冷凍保存する場合は、開いて塩をふったらラップに包んでポリ袋に入れ、冷凍室へ。解凍するときは、冷蔵庫などで半日程度かけてゆっくり解凍するとドリップが流れないので美味しくできます。

カルパッチョをもっと美味しく！

## くすみ解消カルパッチョ

Point

旬の味覚

洋風

普通

158  
Kcal塩分  
1.1  
g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・いわし(刺身用) ... 80g
- ・塩 ... 少々
- ・水菜 ... 4、5本
- ・サラダほうれん草 ... 4株
- ・ミニトマト ... 4個
- ・パセリ ... 2本
- ・青じそ ... 2枚
- ・レモン汁 ... 1/2個分
- ・オリーブ油(エクストラバージン) ... 適量
- ・塩、こしょう ... 各少々

## ●作り方

- ① いわしは薄くそぎ切りにする。塩を少々ふり、手で塩をなじませる。
- ② 水菜、サラダほうれん草は食べやすい長さに切り、ミニトマトは半分に切る。パセリはみじん切り、青じそはせん切りにする。
- ③ 皿に水菜、ミニトマト、パセリ、青じそを散らし、その上に①を並べる。
- ④ サラダほうれん草を③の上のせ、オリーブ油を全体に回しかけ、塩、こしょうで味をととのえ、レモンを全体に絞る。

## ★体に優しいポイント★

鉄やビタミンEの多いいわしに、鉄の吸収を助けるビタミンCが含まれるパセリや青じそを薬味として加え、カルパッチョにしました。いわしのかわりに他の青魚もおすすめです。

季節をもっと楽しく！★6月7ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主菜

レタス

生で食べるイメージが強いレタスですが、スープや炒め物などにもよく使われています。レタスチャーハンなどはよく知られていますね。下記のポイントを参考に様々な料理にチャレンジしてみてくださいね！今回はお家にある材料で簡単にできる炒め物をご紹介します。

●レタスの選び方



《球形のレタス》

- ・巻きがゆるくふんわりとしていて、重過ぎないもの
- ・外葉が淡緑色で弾力のあるもの

《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

※しおれて丸まっていたり、切り口が変色しているものは避けたほうが無難です

レタスを加熱するときのコツ

レタスは基本的に生食が可能なので、火はさっと通せばOKです。スープなら仕上げ直前に加える、炒め物なら強火で短時間調理がコツです。シャキシャキ感を残したいなら火を止める直前に加えましょう。また、油脂に溶けるビタミンEやKを含んでいるサニーレタスやリーフレタスなどは、油で調理することで、よりそれらのビタミンの吸収が高まります。その他にも蒸し料理や鍋物に使っても美味しく食べられます。いろいろ試してみてくださいね。

レタスをもっと美味しく！

レタスと牛肉の  
オイスターソース炒め

Point

旬の味覚

中華

普通



293  
Kcal

塩分  
1.5  
g

調理  
時間  
20分

●材料（2人分）

- ・レタス ... 1/2玉
- ・牛赤身肉(薄切り) ... 150g
- (A)
  - ・しょうゆ ... 小さじ1
  - ・酒 ... 小さじ1
  - ・かたくり粉 ... 小さじ1
  - ・植物油 ... 小さじ1
- ・長ねぎ ... 1/2本
- ・しょうが ... 1/2かけ
- ・植物油 ... 大さじ1強
- (B)
  - ・オイスターソース ... 小さじ1
  - ・酒 ... 大さじ1 1/2
  - ・中華スープの素(顆粒) ... 小さじ1/2
  - ・塩、こしょう ... 各少々

●作り方

- ① レタスはざく切りにする。
- ② 牛肉は一口大に切り、Aをもみ込んで下味をつける。
- ③ ねぎは3cm長さの短冊切り、しょうがは細切りにする。
- ④ Bを合わせておく。
- ⑤ 炒めなべに油大さじ1/2を熱し、①を加えて強火でさっと炒め、とり出す。
- ⑥ ⑤のなべに残りの油、②を入れて中火にかけ、肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わったら③、④を加えて味をからめ、⑤を戻し入れてひと混ぜする。

★体に優しいポイント★

炒めたレタスのシャキシャキとした食感が楽しめます。牛肉は下味と一緒にかたくり粉をもみ込んでおくと、うま味が閉じ込められてジューシーに仕上がります。

(出典元:「調理力で健康!プロジェクト」(<http://chouriryoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)



## 季節をもっと楽しく！★6月8ページ★

今月は

かぼちゃ



の野菜をもっと美味しく

副菜

かぼちゃの下ごしらえで一番困るのは、頑固かぼちゃに出合ったときではないでしょうか？ そんなときは**出刃包丁の出番**です。包丁の根元をヘタの真ん中に差し込み、刃を下に下げると、嶺の厚みで自然と割れていきます。半分に割れたら**ワタと種はつけたまま**ラップに包み、電子レンジに1～2分かけてやわらかくします。

## ●かぼちゃの選び方

《丸ごとのかぼちゃの場合》

- ・色が濃く、重量感があるもの
- ・ヘタが乾燥していて、まわりがくぼんでいるもの  
(完熟の目印になります)

《カットかぼちゃの場合》

- ・切り口が鮮やかなもの
- ・種がしっかりとつまっているもの

かぼちゃをもっと美味しく！

## ●国産かぼちゃと輸入かぼちゃ

日本かぼちゃは、初夏から秋口にかけて旬をむかえますが、皮に深い溝があり、**粘質でねっとり**した果肉に特徴があります。エネルギーは西洋かぼちゃよりも低めです。

現在、主に市場に流通しているのは、**粉質でホクホクした味わい**で栄養価の高い西洋かぼちゃ。冷凍かぼちゃの材料としても使われています。日本かぼちゃを見つけたらぜひ食べてみたいですね！

## かぼちゃのピリ辛きんぴら

Point

旬の味覚

和風

簡単

145  
Kcal塩分  
1.3  
g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・かぼちゃ … 150g
- ・にんにくの芽 … 1/2束
- ・赤とうがらし … 1/2本
- ・植物油 … 大さじ2/3

## (A)

- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1

## ●作り方

- ① かぼちゃは薄いいちょう切りにし、にんにくの芽は3cm長さに切る。赤とうがらしは種を除き、小口切りにする。
- ② フライパンに油と赤とうがらしを熱し、かぼちゃを炒める。かぼちゃのまわりが少し透き通ってきたらにんにくの芽を加え、全体に油が回ったらAを加えて味をからめるように炒め上げる。

## ★体に優しいポイント★

かぼちゃを使うと、いつものきんぴらとはひと味もふた味も違います。にんにくの芽が食感と味のアクセントになっています。



## 季節をもっと楽しく！★6月9ページ★

今月は



の野菜で美味しいデザート

もう1品

トマト

完熟して赤くなったトマトはビニール袋かラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。ただし、温度には注意が必要。6℃以下では低温障害を起こしてしまうので、**野菜室での保存**がおすすめです。トマトは冷凍もできます。丸ごと冷凍庫に入れておけば、皮ごとすりおろして使え、皮をむきたい場合も水洗いするだけOKです。

## ●トマトの選び方

- ・へたの部分がぴんと張り、鮮やかな緑色をしているもの
- ・丸みがあってずっしり重く、へた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

形が多少悪くても味に影響はありませんが、実の中に空洞ができていくことが多いので、避けたほうが無難です。

トマトをもっと美味しく！

## ●トマトの湯むきの方法

トマトの湯むきをする際は、まず**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。

冷凍したトマトなら**水洗いするだけ**でOK。冷凍により中身が膨張し、内側から皮が押されているので、簡単に皮むきができます。

## トマトとレモンのグラニテ

Point

旬の味覚

洋風

普通

42  
Kcal塩分  
0.0  
g調理  
時間  
15分

## ●材料（2人分）

- ・トマト … 中3個
- ・砂糖 … 60g
- ・水 … 1/2カップ
- ・レモンの皮(国産) … 1個分
- ・レモン汁 … 1個分

## ●作り方

- ① トマトは湯むきをして皮を除いた後、種をとってざく切りにしておく。
  - ② 小鍋に砂糖、水を合わせて沸騰させ、冷ましておく。
  - ③ レモンはさっと洗い、おろし金などで表面の皮を削る。残りのレモンは汁を絞っておく。
  - ④ ①、②を合わせ、フードプロセッサーなどにかけて、滑らかにしておく。
  - ⑤ ④に③を加え、金属製のバットなどに移し、冷蔵庫で冷やし固める。
  - ⑥ 表面をフォークなどで削り、器に盛る。
- ※ 冷凍庫で凍らせる時間は、調理時間に含まれません。

## 《トマトの湯むきの方法》

トマトの底に包丁で十文字に切れ目を入れる。鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、トマトを入れ、皮がめくれはじめたらすぐに冷水にとり、皮をむく。

## ★体に優しいポイント★

レモンがキュッと味を引き締めます。器に盛るときに空気を含ませながら削ると、ふんわり感も楽しめます。旬のトマトをデザートでもどうぞ！

季節をもっと楽しく! ★6月 10ページ★

梅を使ってさっぱりメニュー

主食

梅の日に梅を食べよう!

6月6日は『梅の日』です。2006年に紀州梅の会によって制定されました。

さかのぼること460余年の天文14年(1545年)、日本中で晴天が続き、作物が育たず、人々は困り果てていました。神様のお告げにより、6月6日(旧暦4月17日)に後奈良天皇が京都の賀茂神社に梅を奉納したところ、雷鳴とともに雨が降り始め、五穀豊穡をもたらしたそうです。天恵の雨を『梅雨』と呼ぶようになりました。このことは宮中の日記の『御湯殿上の日記』に記されており、この内容にちなみ6月6日に制定されたそうです。

貴重な梅は宮中での天皇や上司への贈り物として献上されていました。これが現在のお中元のはじまりだといわれています。一般家庭でも食べられるようになったのは江戸時代のころだそうです。

◆ いくちゃんのなるほどポイント ◆

『梅は三毒を断つ』ということわざがあるのをご存知ですか?

梅は『食べ物』・『血液』・『水』の毒に対して効果があるといわれています。

梅の殺菌作用は腐敗防止や食中毒予防に役立ちます。お弁当やおにぎりに梅干しを入れるのは昔からの先人の知恵だったのですね!



◆ プラス1ポイント ◆

梅の主成分『クエン酸』はエネルギー代謝を高め、疲労回復に役立ちます。梅雨のじめじめした気候で疲れがたまりがちな、この時期に最適です。

ささ身と梅しその冷やしうどん

Point

梅活用

和風

簡単



321  
Kcal

塩分  
4.3  
g

調理  
時間  
20分

●材料 (2人分)

- ・ゆでうどん ... 500g(2玉)
- ・梅干し ... 1~2個
- ・青じそ ... 5枚
- ・鶏ささ身 ... 60g

(A)

- ・だしの素 ... 少々
- ・しょうゆ ... 小さじ3
- ・みりん ... 小さじ2

●作り方

- ① 梅干しは種をとって包丁でたたき、ペースト状にする。
- ② しそはせん切りにする。
- ③ ささ身はゆでて置いておく。
- ④ Aを合せて火にかける。沸騰したら冷やす。
- ⑤ ゆでて冷やしたうどんに①と③を盛り、④をかけて、青じそを飾る。

★体に優しいポイント★

弱火でゆっくりふっくら焼いたささ身と、多めの青じそがさっぱりしたおいしさの1品です。食欲がないときにもオススメです。



## 季節をもっと楽しく！★6月11ページ★

## ほたてを食べよう

## 主菜

## ◆ ほたての日にほたてを食べよう！ ◆

6月18日は、『陸奥湾ほたての日』です。これは、陸奥湾の『む(6)』のころ合わせと、**ホタテのホを解体すると、十八(18)になる**ことにちなみ、制定されました。

 知っ得ポイント

ほたてには肝臓の解毒作用を高めるタウリンが多く含まれており、その含有量は貝類の中でもトップクラスです。

他にも、鉄欠乏性貧血の予防や改善に役立つ鉄、味覚障害に関わりの深い亜鉛などが含まれています。薬の影響など、はっきりとした原因がない場合の味覚障害は、亜鉛不足が原因のことが多いそうですよ。



## ほたてをもっと美味しく！

ほたては**下処理してから保存**するのがポイントです。殻つきであれば、殻を外しましょう。ウロと呼ばれる黒い部分とえらを除き、冷蔵保存します。

冷凍する際は、貝柱を軽くボイルしてからあら熱をとり、キッチンペーパーで水気をふきとって、密閉式の袋に入れて保存します。

解凍する際は、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保存します。時間がないときは凍ったまま密閉袋に入れ、ボウルに立てかけ流水をかけて解凍してもOKです。解凍したホタテは**水洗いしてから使用**しましょう。長時間水にさらしたり、急に熱湯にくぐらせると、うま味が失われてしまうので、避けましょう。

ほたてとえびの  
酢みそ和え

Point

旬の味覚

和風

普通

155  
Kcal塩分  
1.8  
g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・ほたて貝柱 …… 6個
- ・えび …… 5尾
- ・九条ねぎ(葉ねぎ) …… 2本

(A)

- ・白みそ …… 大さじ2
- ・酢 …… 小さじ1
- ・塩 …… 少々
- ・ゆずの皮または絞り汁 …… 適宜

## ●作り方

- ① ほたては水けをふき取り、油少々(分量外)をふき込んだフライパンで両面を強火でさっと焼く。4つに切り、コロコロの形にする。
- ② えびはゆでて殻をむき、2つに切って、塩と酢各少々(分量外)をふりかける。
- ③ ねぎはゆでてざるにとり、冷ましてから3cm長さに切り、塩と酢各少々(分量外)をふりかける。
- ④ ①、②、③をAの酢みそで和える。器に盛り、ゆずの皮の細切りを添える。

## ★体に優しいポイント★

ほたてとえびの甘みに酢みそのほどよい酸味がよく合います。九条ねぎが手に入らなければ、わけぎなど他の葉ねぎ(青ねぎ)でも大丈夫です。



季節をもっと楽しく！★6月12ページ★

## 父の日のごちそう

主菜

## 6月19日は父の日

父の日には、美味しいごちそうを囲みながら、普段なかなかいうことのできない、感謝の気持ちを伝えたいですね！

父の日は、アメリカのワシントン州に住む、ジョン・ブルース・ドット婦人によって提唱されました。彼女の父、ウィリアム・ジャクソン・スマートは妻に先立たれ、男手一つで6人の子どもを育てあげました。そんな父に育てられた彼女は、その当時すでにあった『母の日』の存在を知り、父に感謝する日も必要であると考え、1909年6月19日（第3日曜）を『父の日』に制定することを提唱しました。その後各地へ広まり1916年には全土で行われるようになりました

いつも  
ありがとう！

## 世界の父の日

世界各国の父の日は、国によって日にちも異なります。父の日の起源となったアメリカと同じ6月の第3日曜日なのは、イギリスやカナダ、フランス、日本などです。

韓国では5月8日に『オボイナル』と呼ばれる父母の日があります。親を尊敬するというを大切に国民性なので、ほかの国に比べて盛大にお祝いされるそうです。

台湾では8月8日が父の日で、これは88を『パパ』と読むことにちなんでいるそうです。

ほかにもオーストラリアでは9月の第1日曜、ドイツではキリストの昇天祭、ブラジルでは8月の第2日曜と様々です。しかし国は違っても、お父さんに感謝する気持ちは共通ですね！

## スペアリブのマーマレード焼き

Point

父の日のごちそう

和風

簡単

229  
Kcal塩分  
1.4  
g調理  
時間  
40分

## ●材料（2人分）

・豚スペアリブ（正味） … 140g

(A)

・しょうゆ … 大さじ1  
・オレンジマーマレード … 大さじ1  
・赤ワイン … 大さじ1 1/3  
・おろしにんにく … 適宜  
・玉ねぎのすりおろし … 10g

## 《付け合せ》

・ミニトマト … 60g  
・クレソン … 適宜

## ●作り方

- ① スペアリブはAにつけて1時間くらいおく。
- ② ①を並べてオーブンに入れ、14～15分焼く。
- ③ ミニトマトはへたをとり、オーブントースターで焼く。
- ④ 器に②、③を盛り、クレソンを添える。

## ★体に優しいポイント★

ダイエット中の方にも満足していただける、脂身のあるお肉を使った安心レシピ。つけダレにマーマレードと玉ねぎを加えることで、味わいにコクと深みが増し、ツヤ良く仕上がります。

季節をもっと楽しく！ ★6月13ページ★

## 父の日のごちそう

このページでは父の日にオススメの手巻き寿司をご紹介します。お刺身だけではなく、焼き肉も巻くので、お父さんも大満足ですよ！手巻きずしにすることによって、野菜が苦手なお子さんにも楽しんで食べていただけます。家族で一緒に美味しい食事を囲むということが、お父さんへの一番のプレゼントになるかもしれませんね！



## 焼肉手巻寿司

自分の好きな食材を巻き  
巻きして楽しもう♪  
お好みでスライスチーズを  
一緒に巻いても  
美味しいね！



## ■ 材料 (4人分)

- ・肉(牛カルビ肉、牛薄切り肉、豚バラ肉など) …… 各適量
- ・刺身(サーモン、マグロ、イカ、エビ、タコ、ホタテなど) …… 各適量
- ・酢飯(またはごはん) …… 適量
- ・焼き海苔 …… 適量

## 《オススメ具材》

- ・きゅうり、貝割れ菜、大葉、厚焼き卵など …… 各適量
- ・キムチ …… 適量

## 《オススメ巻き野菜》

- ・サラダ菜適量

- ・エバラ黄金の味、しょうゆ …… 各適量



## ■ 作り方

- ① 千切りにした生野菜や「本技キムチ」、焼いた肉や刺身を、焼き海苔やサラダ菜で巻いて、『黄金の味』やしょうゆにつけてお召し上がりください。



季節をもっと楽しく! ★6月14ページ★

かにを使ったプチちそう

もう1品

かにの日にはかにを食べよう!

6月22日が『かにの日』なのをご存知ですか?  
かに座が6月22日から始まること、50音表で『か』が6番目、『に』が22番目の文字であることから、1990年に大阪のかに料理店の『かに道楽』によって制定されました。

かにには刺身で食べるより、**加熱した方が甘味とうまみがぐんとアップ**します! しかも、かにの種類によって加熱方法を変えることで、よりおいしくいただけるようになります。

好みもありますが、塩ゆですること風味が増すのは、『ずわいがに』と『毛がに』といわれています。『たらばがに』は、サイズが大きく味噌があまりないので、甲羅をはずして蒸して食べるのがおすすめ。『たらばがに』は脚だけのお買い得品を買って、かにしゃぶにするのもよいですね。

かにの豆知識

かには『生きているもの』『生きたまま冷凍したもの』『ゆでてから冷凍したもの』が販売されています。風味がよいのは『**ゆでてから冷凍したかに**』です。ゆでることによってうまみが増し、おいさを閉じこめることができます。

活がにが手に入った場合は、ゆでたり、蒸したりしてから身をほぐし、冷凍保存するようにしましょう。

今回はかにを使ったかき卵スープをご紹介しますよ!  
雨が降って肌寒い日にも食べたくなりますね。



えのきだけとかにのかき卵スープ

Point

旬の味覚

中華

簡単



56  
Kcal

塩分  
1.1  
g

調理  
時間  
10分

●材料 (2人分)

- ・えのきだけ ... 40g
- ・かに(むき身) ... 20g
- ・水 ... 1 1/2カップ
- ・酒 ... 小さじ2
- ・中華スープの素 ... 小さじ1/4
- ・塩 ... 小さじ1/5    ・こしょう ... 少々
- ・しょうゆ ... 数滴

(A)

- ・かたくり粉 ... 小さじ1    ・水 ... 小さじ2
- ・卵 ... 1個

●作り方

- ① えのきだけは根元を落として長さを半分に切る。
- ② かにには軟骨を除いてほぐす。
- ③ なべに水と酒、スープの素を入れて煮立て、えのきだけとかにを加えて、塩とこしょう、しょうゆで味を調える。
- ④ 煮立っているところにAの水溶きかたくり粉を流してとろみをつける。再び煮立ったら卵を割りほぐして流し、大きく混ぜて火を止める。

★体に優しいポイント★

だしを鶏がら味にすることで、油抜きでも中華風の味にすることができます。かにの風味がアクセントになった優しい味わいのスープです。



季節をもっと楽しく！ ★6月15ページ★

## 初夏のさっぱりドリンク

今回は6月15日の『生姜の日』にちなみ、生の生姜を使ったジンジャエールをご紹介します。生姜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。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**です。



## 甘酒ジンジャエール

## ■ 材料 (4人分)

- A
- ・おろし生姜 … 大さじ1
  - ・はちみつ (森永ケーキシロップでも可) … 小さじ1
  - ・砂糖 … 大さじ1
  - ・レモン果汁 … 大さじ1

- ・森永甘酒 または 森永冷やし甘酒 … 1本(190g)
- ・炭酸水 … 400ml
- ・キウイフルーツ … 適量



★ 甘酒を使って初夏に  
ぴったりの簡単  
ドリンクを  
つくりましょう！

※この製品は酒粕が入っていますので、運転時  
などや、お子様、お酒に弱い方、妊娠・授乳期  
の方はご注意ください。  
酒粕使用 アルコール分1%未満

## ■ 作り方

- ① Aの材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② グラスに氷を入れ、①の材料と、森永甘酒または森永冷やし甘酒、炭酸水を4杯に分けて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 輪切りまたはお好みで星型に抜いたキウイフルーツを浮かべる。