

～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！**

## ◆4月号の目次◆

1～4ページ ⇒ 旬の春キャベツ使い切りレシピ

5～7ページ ⇒ 12月3日に実施された、みりん・料理清酒の勉強会レポート  
 本みりんとみりん風調味料の違いなど、調味料のひみつをご紹介します！

今月は、旬の春キャベツに注目  
 しましょう！  
 旬の食材を存分に美味しくいただく  
 ために、美味しい見分け方や  
 保存方法、調理のコツをご紹介します。



キャベツ1玉も  
 あっという間に  
 なくなっちゃうね！



いくちゃん

**春**の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 新鮮でおいしいキャベツの見分け方。間違っているものは？

- A. 外側の葉の緑色が濃く、花びらのように厚く反り返っているもの
- B. 春キャベツなら、巻きがゆるくふんわりとしているもの
- C. 芯の部分が変色していないもの
- D. 冬キャベツなら形が良く、軽いもの

Q2 キャベツの千切りのコツで正しいのは？

- A. 包丁で芯に切り込みを入れ、1枚ずつはがす
- B. 切る前に塩水にさらす
- C. なるべくたくさんまとめて切る
- D. 柔らかく仕上げたい時は繊維と平行に切る

クイズの解答は2～3ページでご紹介！



季節をもっと楽しく! ★4月 2ページ★



の野菜をもっと美味しく

野菜

1.5皿分

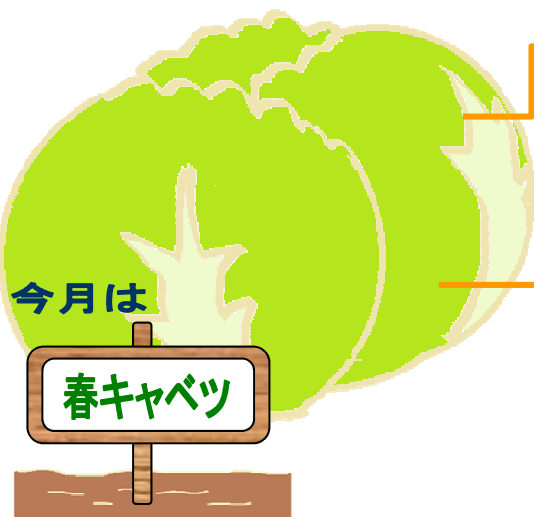
(約110g)

### キャベツの選び方

- ・ 外葉の色が濃く、花びらのように反り返っているもの
- ・ 芯の部分が変色してなく、直径が500円玉よりやや小さいもの
- ・ 春キャベツはふっくらとした巻きがゆるいもの  
冬キャベツは形が良く、どっしりと重いもの

### キャベツの保存方法

- ・ 丸ごとなら、新聞紙に包んで風通しのよい涼しい場所に置く
- ・ 水分を保つために芯の部分はくり抜いて、ぬらしたキッチンペーパーなどを詰めておく
- ・ カットキャベツを買った場合は、2~3日を目安に使いきる



## アスパラとキャベツのミルク煮

Point

旬の味覚

洋風

簡単



70  
Kcal

塩分  
1.0  
g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人分)

- ・ グリーンアスパラガス ... 4本(60g)
- ・ キャベツ ... 2枚(160g)
- ・ 生しいたけ ... 2枚
- ・ 水 ... 1/2カップ
- ・ 顆粒コンソメ ... 少々
- ・ 酒 ... 大さじ1/2
- ・ 塩 ... 小さじ1/4
- ・ こしょう ... 少々
- ・ 牛乳 ... 1/2カップ
- ・ かたくり粉 ... 大さじ1/2

#### ●作り方

- ① アスパラガスは根元を落としてはかまをそぎ、4cm長さに切る。キャベツはざく切りにする。しいたけは石づきを落として半分に切る。
- ② なべに水、ブイヨン、酒を煮立て、①を加えて煮立ったら蓋をして弱火で10分煮る。
- ③ 牛乳を加えて塩とこしょうで調味し、倍量の水で溶いたかたくり粉を流してとろみをつける。

#### ★体に優しいポイント★

キャベツと牛乳のやさしい甘みが心も身体もほっとさせます。アスパラガスのほろ苦い風味が、乳製品のコクでまろやかに。乳製品に含まれるたんぱく質は、アスパラガスに含まれる鉄の吸収を助けます。

季節をもっと楽しく！★4月3ページ★



の野菜をもっと美味しく

野菜

1皿分

(約60g)

## キャベツの調理ポイント(千切り)

一度にたくさん切ろうとすると上手くいかないことが多いので、**2~3枚くらい**が切りやすいでしょう。芯の部分に切り込みを入れ、**1枚ずついいねいにはがします**。切る前に**氷水**に漬けておくとパリッとした食感になりますよ。

葉を広げたままだと切りにくいので、端を織り込むように丸めてから、**繊維を断つように切ると**、歯ざわりがよくふんわりと仕上がります。シャキッとした歯ざわりにしたい場合は、**繊維と平行に切りましょう**。



## キャベツとベーコンの蒸し煮

Point

旬の味覚

中華

普通

77  
Kcal塩分  
0.8  
g調理  
時間  
20分

## ●材料 (2人分)

- ・キャベツ … 120g
- ・ベーコン … 20g
- ・バター … 小さじ1 3/4
- ・スープ … 大さじ2~3
- ・塩 … 小さじ1/6
- ・こしょう … 少々

## ●作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。ベーコンは2cm長さに切る。
- ② フライパンにバターを熱して、中火で焦げないようにキャベツを炒める。
- ③ キャベツがしんなりしたらベーコンを入れる。
- ④ ベーコンに火が通ったらスープを加え、やわらかくなるまで蒸し煮にし、塩、こしょうで調味する。

## ★体に優しいポイント★

春キャベツは蒸し焼きにして甘みを存分に味わいましょう。ベーコンと一緒に蒸しているのので、ベーコンの旨味を利用して調味も簡単になります。

季節をもっと楽しく！★4月 4ページ★

旬の野菜をもっと美味しく

野菜

3皿分

(約 215g)

## キャベツの調理ポイント

- 炒める場合  
繊維に添って切りましょう。繊維と垂直に切ると、水っぽくなってしまい、せっかくのシャキシャキ感が失われてしまいます。
- ゆでる場合  
沸騰したお湯に入れて2～3分程度が目安です。キャベツはアクが強くないので、水にさらす必要はありません。ざるにあげて水気を切れればOKです。

今回はエバラ『黄金の味』を使った、絶品パスタをご紹介します。焼肉だけではなく、パスタなどの味つけにも大活躍！



## 材料(2人分)

- ・スパゲティ(乾燥) ... 160g
- ・鶏もも肉 ... 1枚
- ・春キャベツ ... 4枚
- ・たけのこ(水煮) ... 1/2本
- ・アスパラガス ... 2本
- ・新たまねぎ ... 1/2個
- ・菜の花 ... 1/2束
- ・エバラ黄金の味 ... 大さじ3
- ・サラダ油適量
- ・黒こしょう、赤唐辛子(小口切り) ... 各適量

## 作り方

- ① 鶏肉は大きめの一口大に、キャベツはざく切りに、たけのこは短冊切りに、アスパラガスは枝元を切ってはかまを取り除き、5cmの長さの斜め切りに、たまねぎは薄切りに、菜の花は5cmの長さに切る。
- ② スパゲティは塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で、表示時間より少し短めに茹でる。
- ③ フライパンに油を熱し、赤唐辛子を炒め、香りが出てきたら①を鶏肉・野菜の順に炒め合わせ、「黄金の味」で味付けし、②を加えて混ぜ合わせ、黒こしょうをして、出来上がり。

季節をもっと楽しく！ ★4月5ページ★

## お酒のチカラでもっとおいしく

## みりん・料理酒 調理効果実体験 レポート

2016年12月3日(土)に、『いとく自衛隊通店』のイトインコーナーで、宝酒造(株)との共同で、『みりん・料理酒の調理効果実体験』勉強会を実施しました。

- ・本みりんとみりん風調味料の調理効果の違い
- ・料理清酒と加塩料理酒の違い

について、高野豆腐の煮物やあさりの酒蒸しの試食を行いながら、セミナーを実施いたしました。

## セミナー内容

- 本みりんとみりん風調味料の違いを知っていますか？
- 塩が入っている料理酒もあるって知っていましたか？
- 本みりん・料理清酒の調理効果をご紹介します！



普段何気なく使っている、みりんと料理酒だけど、様々な調理効果があるんだって！

今回のセミナーで教わったことを次のページからおさらいするね。お家でもぜひ活用してほしいな！

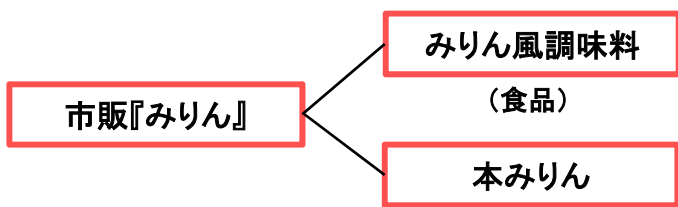


ヘルシー通信では、セミナー内容に加えて本みりん・料理清酒の『ちよい足しメニュー』もご紹介します。

季節をもっと楽しく！★4月6ページ★

# 本みりん・調理酒をもっと知りたい！

## 本みりんとみりん風調味料の違いとは？



アルコールを含まない  
糖液・酸味料などが主原料  
アルコール分は1%以下

アルコールを含む  
もち米・米こうじ・醸造アルコールなど  
酒税法で定められた原料

※ ほかにも【みりんタイプ】(食品)がありますが、  
家庭用ではみりん風が主流です。

### ◆ 本みりんの調理効果 ◆

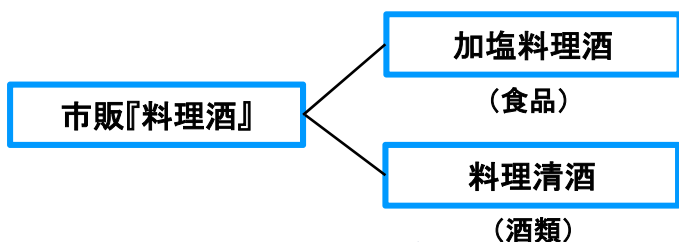
- テリ** ... てり・つやを出す
- 消臭** ... 生臭みを消す
- 旨み** ... コク・うまみをつける
- 浸透** ... 味のしみこみをよくする
- 甘み** ... 上品な甘みをつける

ほかにも煮くずれを防いだり、  
塩や酢のかどをとってまろやかに  
する効果があるよ！



- ・本みりに含まれる**アルコール**が素材にしみ込み、加熱によってアルコールが飛ぶ際に、  
アルコールと一緒ににおい成分も飛びます。
- ・本みりん中の**糖**が具材の中でにおい成分と反応して、においのしない物質に変化します。  
(砂糖にはない効果)

## 料理酒のなかには加塩タイプのものであるって知ってましたか？



食塩を加えることで酒税の対象外に  
米・米こうじ・ブドウ果汁・食塩・水あめ・酸味料  
アルコールなど(原材料に制限はなし)

アルコールの調理効果を発揮  
米・米こうじ・醸造アルコールなど  
酒税法で定められた原料

※ ほかにも【飲用清酒】【合成清酒】(酒類)が  
あります。

### ◆ 料理清酒の調理効果 ◆

- 消臭** ... 生臭みを消す
- 浸透** ... 美味しさをとじこめる
- 柔らか** ... 素材を柔らかくする
- 風味** ... 風味・香りをよくする  
コク・うまみを与える

加塩料理酒を使うことによって、  
余分な食塩をとってしまう  
可能性があるんだね！



## 季節をもっと楽しく！★4月 7ページ★

## 本みりんをちよい足し！

- ごはんを美味しく！ **テリ** **消臭**  
お米2合に対して、本みりん小さじ1  
・アルコールが蒸発する際に米のぬか臭さを飛ばし、米の表面にテリとツヤを出す。
- みそ汁を美味しく減塩！ **旨み** **浸透**  
みそ汁椀4杯分に対して、本みりん大さじ1  
・味の浸透をよくし、具材の旨みを引き出すので、塩分を控えても満足できる仕上がりに。  
・本みりんの上品な甘みで、やさしくマイルドな味わいに。
- 炒め物を短時間で美味しく！ **旨み** **甘み** **浸透**  
2人前の分量に対して、本みりん大さじ1～2  
・短時間で味の浸透がよくなり、甘みと旨みがアップ。
- 朝の定番、卵焼きを本格派に！ **テリ** **旨み** **甘み**  
卵1個に対して、本みりん小さじ1  
・ふっくらとした上品な味わいに。アルコールの力で卵の水分を保ち、柔らかな仕上がりに。
- みりんでスイーツも味わう！みりんシロップ **甘み**  
本みりんが半量になるまで煮詰め、冷ましてできあがり。(大さじ4⇒大さじ2のみりんシロップ)  
アイスやプリン、ヨーグルト、パンケーキなどにかけてどうぞ♪

## 料理清酒をちよい足し！

- 冷凍ごはんを美味しく！ **消臭**  
茶碗1杯に対して、料理清酒小さじ1  
・アルコールが蒸発する際に嫌なにおいを取り除く。
- 唐揚げをもっとジューシーに！ **浸透** **柔らか**  
鶏肉200gに対して、料理清酒大さじ1  
・肉の水分を保ち、むね肉でもパサつかず、ジューシーな味わいに。
- 麺をほぐすときに大活躍！焼きそばをもっと美味しく **風味**  
焼きそば1玉につき、料理清酒大さじ1  
・麺をほぐす水を料理清酒にかえるだけ。炒める際に蒸発するので、水っぽくならず、香ばしく仕上がる。

料理清酒・本みりんは  
『さ・し・す・せ・そ』の前に  
入れるのが基本よ！



さ⇒砂糖、し⇒塩、す⇒酢  
せ⇒醤油、そ⇒みそ



**知っ得！ポイント** 本みりん・料理清酒の保存方法は？

料理清酒、本みりんは直射日光を避けて室温で保管し、開封後は冷暗所で保存しましょう。  
みりん風調味料、加塩タイプ料理酒は、開封後要冷蔵のものもあるので注意しましょう。