

～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！

◆ 6月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「かつお」について知ろう！
 旬の食材を存分に美味しくいただくための
 見分け方や保存方法をご紹介します。



5～7ページ ⇒ 今月は梅雨のジメジメをふきとばす、さわやかドリンクを
 ご紹介します！
 簡単につくることができるので、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

手作りドリンクだと
 自分好みの味わいで
 楽しめるね♪



いくちゃん

夏の食材をもっと美味しく！クイズ

- Q1 かつおの選び方で正しいのはどれでしょう。
- A. 切っていないかつおなら、縞模様がぼんやりしているもの
 - B. 切っていないかつおなら、全体的に細くやせているもの
 - C. 切ってあるかつお(サク)なら、身がしまっているもの
 - D. 切ってあるかつお(サク)なら、身が白っぽくあざやかなピンク色のもの
- Q2 かつおに含まれる栄養素で間違っているものはどれでしょう。
- A. 血や筋肉をつくる材料となるたんぱく質が多い
 - B. 血圧を正常に保つはたらきのあるタウリンが含まれている
 - C. 脳の健康や花粉症などにも関わるといわれているDHAが含まれている
 - D. 鉄の吸収を高める働きのあるビタミンCがたくさん含まれている



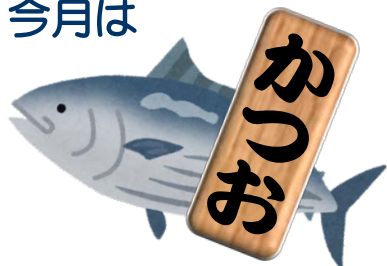
クイズの解答は2～3ページで紹介！



季節をもっ楽しく！ ★6月2ページ★

かつおの選び方・保存方法

今月は



● 選び方

切り身の場合、身がしまっており、**身の色が鮮やかな赤**で、血合いもはっきりとした赤い色をしているものを選びましょう。

● 保存方法

かつおは足の早い魚ですので、出来るだけ早く食べるようにしましょう。どうしてもすぐに食べられない時は、焼く・煮る・ゆでる・揚げるなどして火を通すことをオススメします。

かつおのづけ丼

主食

カロリー 373Kcal (1人分)

塩分 1.6g (1人分)

調理時間 15分

材料(2人分)

・ごはん	300g
(A)	
{ ・酢	大さじ1
{ ・塩	小さじ1/5
{ ・砂糖	小さじ1/2
{ ・しょうがのみじん切り	小さじ1/2
・かつお(刺身用)	160g
(B)	
{ ・しょうゆ	小さじ2
{ ・みりん	小さじ1/2
{ ・練りからし	小さじ1/2
・万能ねぎ	1本
・青じそ	4枚
・白いりごま	小さじ1



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- ① ごはんは熱い物を用意し、(A)の合わせ酢を混ぜ合わせ、冷まして器に盛る。
- ② かつおは薄切りにし(B)の調味料と混ぜ合わせる。万能ねぎは小口切り、青じそはせん切りにする。ごはんの上にかつおと共に万能ねぎと青じそ盛り、ごまを振りかける。

季節をもっと楽しく！★6月3ページ★

今月は



かつおの注目成分

かつおの身には良質なたんぱく質とEPA・DHAなどが豊富に含まれています。たんぱく質はマグロの赤身に次いでかつおに多く含まれており、日ごろからたんぱく質の摂取を心がけている人には強い味方です。特に春にとれるかつおは、秋のものよりも一般的には脂が少なくてヘルシー。高たんぱく低脂質なのが春のかつおの特徴です。ビタミンB群や肝機能を高める働きをもつタウリンなども含んでいますので、疲れた生活にとりいれたい一品です！

かつおの辛味焼き

主菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 149Kcal (1人分)

塩分 0.9g (1人分)

調理時間 20分

材料(2人分)

・かつお	120g
・植物油	小さじ1・1/2
・にんにく	少々
・しょうが	少々
・長ねぎ	10g
(A)	
・赤唐辛子の小口切り	少々
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ2
・パセリ	少々

作り方

- ① かつおはそぎ切りにする。
- ② にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにし、(A)と混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、①を両面色よく焼き、火が通ったら②を加えて絡めるようにして焼き、器に盛ってパセリを添える。

季節をもっと楽しく！ ★6月4ページ★

6月17日は、父の日です。
 今回はお酒のおつまみにも最適な、かつおのたたきをご紹介します。
 にんにくを使ってたたきにするので、いつものたたきとは
 一味違った美味しさを楽しめますよ！感謝の気持ちを込めて
 ぜひ、作ってみてくださいね。



かつおのたたき ねぎソース

主菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 126Kcal (1人分)

塩分 1.8g (1人分)

調理時間 15分

材料(2人分)

・かつお(刺身用)	160g
・塩	小さじ1/8
・にんにく	1/2かけ
・植物油	小さじ1/2
・水菜	40g
・みょうが	1個
・青じそ	2枚

(A)

・長ねぎのみじん切り	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・酢	小さじ1
・ごま油	小さじ1/2
・タバスコ	少々

(辛い物が苦手な方やお子様は、タバスコを入れなくても構いません。お好みで調整してください)

作り方

- ① かつおは塩をふり、しばらくおいて水けをふきとる。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて火にかける。香りがたったらかつおを入れ、強火で全表面を焼き、冷水にとって水けをふいて冷ます。冷めてから食べやすい大きさに切る。
- ③ 水菜は3cmの長さに切り、みょうがは薄切りにする。
- ④ 器に②、③、青じそを盛り合わせ、よく混ぜた(A)をかける。

季節をもっと楽しく！★6月5ページ★

初夏のさわやかドリンク



今月は梅雨のじめじめに負けない、さわやかドリンクをご紹介します！
フルーツティーと簡単果実酒の2種類ご紹介するのでぜひ、挑戦してみてくださいね。



ドリンク

フルーツ in TEA

参考:三井農林(株)レシピ

フルーツ缶でつくるティードリンクをご紹介します！

- ① ガラス瓶などに『日東紅茶水出しアイスティー』ティーバッグ1袋と500mlの水を入れる。冷蔵庫で約2～5時間冷やし、無糖アイスティーを作る。
- ② 出来上がった無糖アイスティーに『にっぼんの果実 ミックスフルーツ缶』を入れて2～3時間おく。
- ④ 氷を入れたグラスにフルーツティーのみを注ぎ、フルーツinTEAの出来上がり！（お好みでフルーツと一緒に召し上がっても！）

※ 残ったフルーツはヨーグルトに入れて、ジャムやはちみつをかけるとよりおいしくいただけます。



+



ルイボスティーや
ピーチティー&ローズヒップでも
美味しくいただけます♪

季節をもっと楽しく! ★6月6ページ★



アルコール

カンタン手作り果実酒

参考:宝酒造(株)HP

3日でできちゃう果実酒をご紹介します!

季節に合わせた果物を使って、3日漬けるだけで、キュートでカラフルな果実酒のできあがり!
できあがった果実酒は、ソーダや紅茶、ジュースなどで割ったり。
楽しみ方は様々です♪



3日でできあがり

グレープフルーツの
カンタン果実酒

材料

- ホワイトリカーカップ … 1本(220ml)
- グレープフルーツ … 1/2個
- グラニュー糖 … 大さじ4

作り方

- ① 容器にホワイトリカーを入れ、グラニュー糖を入れて溶かす。
- ② グレープフルーツの皮をむいて4つ割りにし、5mmの厚さにスライスしてびんに入れる。
- ③ 1日1~2回、スプーンなどでよく混ぜる。



グレープフルーツやキウイのほかにパイナップルやゴーヤもオススメです!

カンタン3ステップでできあがり!



「果実酒の季節」に砂糖を溶かす



果実をカットして入れる
(カットフルーツでもOK)



1日1~2回混ぜる。

できあがり♡



「果実酒の季節」で
カンタン漬けて漬けて♪

1日でできあがり



キウイの
カンタン果実酒

材料

- ホワイトリカーカップ … 1本(220ml)
- キウイ … 1個
- グラニュー糖 … 大さじ4

作り方

- ① 容器にホワイトリカーを入れ、グラニュー糖を入れて溶かす。
- ② キウイの皮をむき、7mmの厚さの輪切りにしてびんに入れる。
- ③ 1日1~2回、スプーンなどでよく混ぜる。

カンタン果実酒をつくる時の注意点!

- びんは密閉できるガラスびんをご使用ください。
- びんや器具は熱湯消毒するか、果実酒に使用する『果実酒の季節』(果実酒に用いるホワイトリカー)でふいて、きちんと消毒しておきましょう。
- 漬けた果実酒は、高温を避け、直接日光の当たらない場所で保存しましょう。