

～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！

◆ 11月号の目次 ◆

1～3ページ ⇒ 旬の「ねぎ」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。

4ページ ⇒ 11月はボージョレ・ヌーヴォー解禁！
 旬の食材を使った、ワインに合うメニューをご紹介します！

5～7ページ ⇒ 9月に大館ショッピングセンターでレモン教室が行われました。
 教室の様子とレモンを使った
 秘伝の術についてをご紹介します。



レモンを使った旬の
 レシピも紹介するで
 ござる！



いくちゃん

秋の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 ねぎの保存方法について正しいのはどれでしょう？

- A. 保存する際は、泥はきれいに落としてから保存する
- B. 使いかけのものはラップに包んで保存する
- C. ねぎを保存するときは横にして保存する
- D. 冷凍保存する場合は、さっと加熱してから保存する

Q2 ねぎに含まれる香り成分は、あるビタミンの吸収を助けます。そのビタミンとは？

- A. レバーなどに多く含まれるビタミンA
- B. 豚肉などに多く含まれるビタミンB1
- C. 野菜や果物に多く含まれるビタミンC
- D. 魚類やきのこ類に多く含まれるビタミンD



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！★11月2ページ★

ねぎの選び方・保存方法

今月は



ねぎ

● 選び方

根深ねぎは葉の緑が鮮やかで、白と緑の境目がくっきりしているものを選びましょう。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。茎はしまっていて、巻きが固いものが良いです。

● 保存方法

泥つきのねぎはそのまま新聞紙などに包んで冷暗所で保存します。使いかけのもの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ものはそのまま冷凍しておくを使い勝手もよく、便利です。

長ねぎのお焼き

主菜

カロリー

228Kcal (1人分)

塩分

1.8g (1人分)

調理時間

20分

材料(2人分)

・長ねぎ	2本
・焼き豚	50g
(A)	
{ ・塩	小さじ1/5
{ ・こしょう	少々
{ ・豆板醤	小さじ1/2
・卵	3個
・かたくり粉	大さじ1
・水	大さじ1
・植物油	大さじ1/2



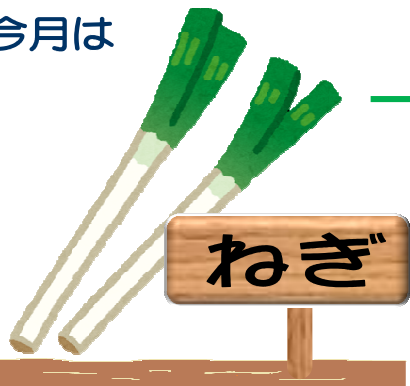
提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- ① ねぎは斜め薄切りにし、焼き豚は細切りにする。
- ② 卵は溶きほぐし、かたくり粉と水を合わせて水溶きかたくり粉を作り、加える。
- ③ フライパンに油を熱し、ねぎ、焼き豚の順に炒め、全体に油が回ったら(A)を加え、手早く味を全体になじませる。
- ④ ③に②を流し入れ、スプーンで大きくかき混ぜて丸い形に整えて一度表裏を返して焼き上げる。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切って器に盛る。

季節をもっと楽しく! ★11月3ページ★

今月は



ねぎの栄養成分

ねぎの白い部分にはビタミンCとねぎの香り成分でもある硫化アリルが多く含まれています。一方、緑の部分にはカロテンやカルシウムなどが多く含まれているのが特徴です。香り成分の硫化アリルは、豚肉や豆、種実類、玄米、うなぎ、のりなどに含まれエネルギー代謝に関わる水溶性ビタミン＝**ビタミンB1の吸収を高めてくれます**。

しかも体内でアリチアミンという物質をつくりだし、それを体に蓄えてくれるので、体力維持にも働いてくれます。

長ねぎとエリンギのXO醤炒め

カロリー 181Kcal (1人分)

塩分 1.5g (1人分)

調理時間 20分

副菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・長ねぎ	1本(100g)
・牛ひき肉	50g
・エリンギ	1本
・赤ピーマン	1個
(A)	
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・XO醤	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1/2
・植物油	大さじ1

作り方

- ① 長ねぎ、エリンギは斜め薄切りにし、赤ピーマンはへたと種を取り除いて輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱してひき肉を入れて炒め、色が変わったらエリンギ、長ねぎ、赤ピーマンを加えて炒める。
- ③ 全体に油がまわったら、混ぜ合わせた(A)を加えて味をからめるように炒め合わせる。

季節をもっと楽しく! ★11月4ページ★



ボージョレ・ヌーヴォー
11月15日解禁!

11月15日(木)はボージョレ・ヌーヴォーの解禁日です。旬のたらを使った、ワインに合うメニューをご紹介します。たらは淡泊な味わいなので、和食だけではなく洋食にもあうんですよ!

チーズがとろ〜りとし、ほくほくとした
じゃが芋とたらが美味しい
寒い時期に嬉しいホットメニューです。

11月11日はチーズの日!



たらとじゃが芋のチーズ焼き

主菜

カロリー

308Kcal (1人分)

塩分

1.9g (1人分)

調理時間

30分

材料(2人分)

・生たら	大2切れ
・じゃがいも	2個
・玉ねぎ	1/2個
(A)	
{ ・牛乳	2/3カップ
{ ・スープの素(顆粒)	小さじ1/2
{ ・塩、こしょう	各少々
・ピザ用チーズ	40g
・オリーブ油	小さじ1
・パセリ(みじん切り)	適宜



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 たらは小さめのひと口大(1切れを4等分が目安)に切り、90度の湯にさっとくぐらせ、水けをきる。
- ② じゃがいもは厚さ5mmの半月切りにし、熱湯で2分ゆでる。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ キャセロールなどの耐熱皿に油少々(分量外)を塗り、③を1/2量敷き、①、②と残りの③を平らに重ねる。
- ⑤ (A)をひと煮立ちさせ、④に回し入れる。塩、こしょうをふり、ピザ用チーズを散らし、オリーブ油を回しかける。200度のオーブンで約20分、表面にこんがり焼き色がつくまで焼き、パセリのみじん切りを散らす。

季節をもっと楽しく！ ★11月5ページ★

レモンパワーで毎日元気！

秋の味覚をレモンでもっと美味しく♪

9月29日(土)に、大館ショッピングセンターのイートインコーナーで、10月5日のレモンの日にちなみ、ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)との合同企画で『レモン勉強会』を行いました。勉強会では、レモンが健康と美味しさの名脇役であることをご紹介し、レモンを使った秘伝の術について勉強しました。9・10月号では、骨の強さや血管年齢についてお話ししましたが、レモンの秘伝の術を使うと、レモンに含まれるクエン酸がカルシウムを溶けやすい形にしてくれたり、減塩につながったりと、いいことづくしです。レシピもご紹介するので、ぜひ挑戦してみてくださいね！

レモンしょうゆで適塩！

レモン勉強会でもご紹介しましたが、「レモンしょうゆ」が減塩にとっても役立ちます。しょうゆに同量のレモンを加えた「レモンしょうゆ」としょうゆの食べ比べ実験をすると次のようになりました。



試験内容

①おしょうゆ 控えめ



②レモンしょうゆ (①+レモン)



ほうれん草のお浸しに使用し、塩味、味の深みなどについて官能評価を実施。

官能評価結果

強い

3

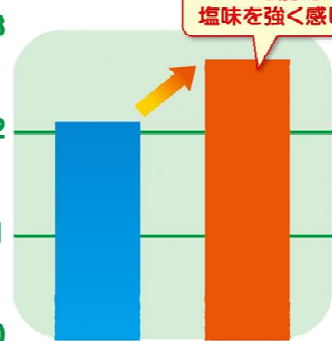
塩味の強さ

2

1

0

弱い



①おしょうゆ 控えめ ②レモンしょうゆ (①+レモン)

<ポッカ調べ>

ほうれん草のお浸しにおいて、しょうゆの量を控えて減塩したものと、同量のしょうゆにレモンを加えた「レモンしょうゆ」をかけた方がより塩味の感じ方が強いことが分かりました。

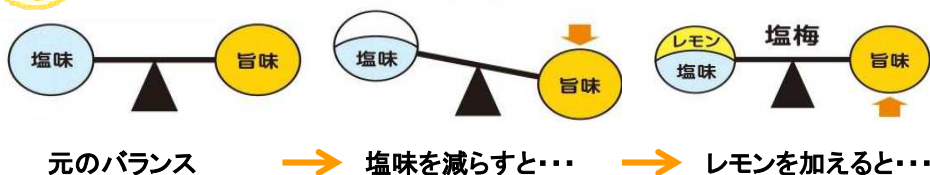


レモンしょうゆを活用すると、いつもの半分の量のしょうゆでも美味しくいただくことができます！日々の食卓でレモンしょうゆを活用しましょう。酸味もあるので、さっぱりとした味わいになります。

季節をもっと楽しく! ★11月6ページ★

レモンで
適塩の術!

塩味と酸味の関係

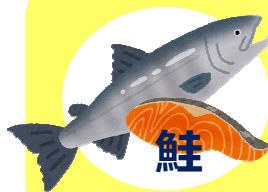


前ページでご紹介したように、レモンには美味しく減塩できる力があります。様々な料理に活用できますので、毎日とりいれたいですね。



レモンじゃ

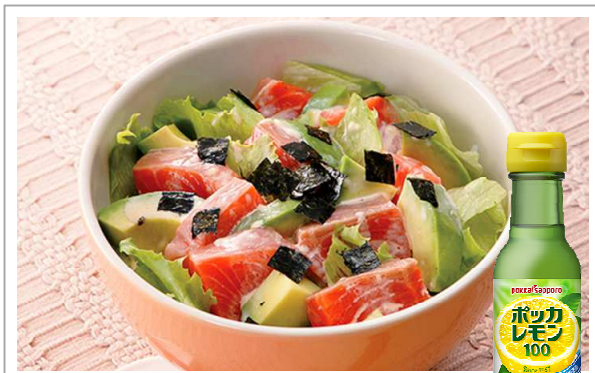
旬の味覚をレモンでもっと美味しく!



鮭にはDHAやEPAが含まれます。DHAとEPAは、ともからだの中でほとんどつくることのできない、必須脂肪酸です。美味しい時期ですので、ぜひ普段のメニューにとりいれてみてくださいね!



サーモンとアボカドのどんぶり
レモンマヨソース



提供:ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)

材料 (4人分)

- ・サーモン(刺身用) 1さく(280g)
 - ・アボカド 1個
 - ・ポッカレモン100 適量
 - ・レタス 3~4枚
 - ・のり 適量
 - ・ご飯 4杯分
- (A)
- ・ポッカレモン100 小さじ2
 - ・マヨネーズ 大さじ3
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1

作り方

- ① サーモン、アボカド、レタスは食べやすく切る。アボカドにはポッカレモン100を振っておく。
- ② 器にご飯を盛り、①をのせ、(A)をかけてのりを散らす。

季節をもっと楽しく！★11月7ページ★



骨を健康に保つためには、カルシウムは欠かせない成分のひとつです。ただし、カルシウムは水に溶けにくく、体内でも吸収されにくいということが難点です。

そこで大活躍するのが、レモンなどに含まれる『クエン酸』です。クエン酸には、カルシウムを溶けやすい形に変える働きがあります。これを『キレート作用』といいます。



旬の味覚をレモンでもっと美味しく！



小松菜に含まれるカルシウム量は、野菜の中でもトップクラスです。小松菜はクセが少ないため、ほうれん草などのように下ゆでいらず！手軽に調理できるのも嬉しいポイントです。



きのこと小松菜のソテー
じゃこソースがけ



提供：ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)

材料 (2人分)

- ・ エリンギ 1パック(100g)
- ・ しいたけ 4枚
- ・ しめじ 1パック(100g)
- (A)
 - ・ ちりめんじゃこ 大さじ6
 - ・ 桜えび 大さじ8
 - ・ しょうゆ 大さじ1と1/2
 - ・ ポッカレモン100 大さじ3
 - ・ ごま油 大さじ3
- ・ 小松菜 1束
- ・ ごま油 適量

作り方

- ① エリンギは半分に切ってから放射状に6等分に、しいたけは軸をとって、縦に繊維に沿って厚さ5mmにスライスする。しめじは小房に分ける。
- ② 小松菜は水洗いし、長さ5cmに切る。
- ③ フライパンは熱し、ごま油を入れて小松菜を炒める。ひと炒めしたら①を加えてさらに炒め、しんなりとしたら、塩、こしょう、ポッカレモン100(各分量外)をふり、皿に盛る。
- ④ ③のフライパンに(A)のごま油を入れ、ちりめんじゃこと桜えびをこんがり炒め、しょうゆとポッカレモン100を加え、熱いうちに③をかける。