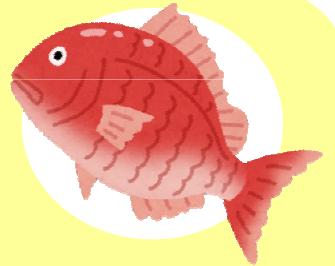


～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

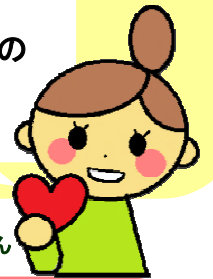
## ◆ 3月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「鯛(たい)」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 ⇒ 2月号では紅茶のおいしいいれ方についてご紹介しましたが、  
今月号ではコーヒーのおいしいいれ方についてご紹介します。

ホワイトデーのスイーツにも  
ピッタリだね！おいしいコーヒーの  
いれ方をマスターしよう♪



**春**の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 美味しい鯛(たい)の見分け方で間違っているものは？

- A. 目の上が青みをおびているもの
- B. 切り身は、身に透明感があるもの
- C. 血合いが黒っぽい赤色になっているもの
- D. 一尾のサイズは40cm～50cm程度のもの

Q2 鯛(たい)に含まれる栄養素に関して間違っているものは？

- A. 糖質の代謝を助けるビタミンB<sub>1</sub>が含まれている
- B. むくみなどに働くカリウムが含まれている
- C. 低脂肪・高たんぱく！
- D. 天然ものも養殖ものもカロリーは同じ



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！★3月 2ページ★

## 鯛(たい)の選び方/保存方法

今月は



魚周 たい

鯛は、日本ではとてもなじみ深く、古くから縁起の良い魚として扱われてきました。新鮮な鯛の選び方は、お頭つきの場合は、**目がすっきりとしていて、青みをおびているもの**。切り身は、**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、**鮮やかな赤い色のもの**を選びましょう。保存する場合は下処理後に冷蔵庫(または冷凍庫)へ。

## 鯛のお刺身サラダ

## 副菜



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 204Kcal (1人分)

塩分 1.4g (1人分)

調理時間 10分

## 材料(2人分)

・鯛(刺身用)	160g
・三つ葉	5g
・うど	40g
・ラディッシュ	2個
・レタス	1枚

(A)	
・しょうゆ	大さじ1
・酢	小さじ1
・ごま油	小さじ1/2
・白すりごま	大さじ1/2
・練りわさび	小さじ1/4

## 作り方

- ① たいは薄くそぎ切り、三つ葉は3cmの長さ、うどは拍子切りにして酢水にはなし、水けをきる。ラディッシュは輪切り、レタスは食べやすい大きさに切り、器に盛り合わせる。
- ② (A)をよく混ぜあわせ、食卓でサラダにかけてあえる。

## 季節をもっと楽しく！★3月3ページ★

## 鯛(たい)の栄養に関する内容

今月は

鯛 たい

鯛は脂肪が少なく、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。うま味成分のアミノ酸も多いので、さっぱりとしているながら濃厚なうま味があるのも特徴。他にも糖の代謝に関わる**ビタミンB1**、むくみに働く**カリウム**などが含まれています。**養殖のほうが天然ものより脂肪が多い(脂がのっている)**ため、100gあたり50kcalほど高くなります。

## 鯛とトマトのワイン蒸し

## 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 261Kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

調理時間 20分

## 材料(2人分)

・鯛	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

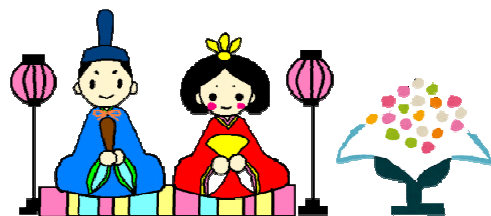
- ① 鯛は皮目に切れ込みを入れ、塩少々(分量外)をふって4~5分おき、水けをふきとる。
- ② 玉ねぎは薄い輪切り、ミニトマトは2つに切る。あさは砂出しをして、殻をこすり洗いして汚れを落とす。
- ③ フライパンに①を並べ、②を均等に散らし、レモンの輪切りをのせる。(A)をまわしかけ、ちぎったバジル、塩、こしょうをふり、強火にかける。
- ④ 煮立ったらふたをし、中火弱で7~8分蒸し煮にする。
- ⑤ 器に盛り、蒸し汁をたっぷりかける。



## 季節をもっと楽しく！★3月4ページ★

## 3月3日はひなまつり

ひなまつりにぴったりのはまぐりを使ったスープをご紹介します。うしお汁もいいですが、洋風のスープもオススメです！



## はまぐりのヘルシースープ



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 218Kcal (1人分)

塩分 2.0g (1人分)

調理時間 40分

## 材料(2人分)

・はまぐり(殻つき)	6個(150g)
・水	1・1/2カップ
・ベーコン	30g
・玉ねぎ	1/2個
・バジルのみじん切り	小さじ1/2
・オリーブ油	小さじ1
・小麦粉	小さじ1
・五穀米	15g
・豆乳	1/2カップ
・生クリーム	大さじ2
・こしょう	少々
・粉チーズ	小さじ2
・万能ねぎの小口切り	6g

## 作り方

- ① はまぐりは砂出しをしてよく洗い、なべに分量の水と一緒にに入れて火にかけ、殻の口が開いたらザルでこす。スープはとっておく。(ペーパータオルでこすと汚れや砂がとれる)
- ② ベーコン、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ なべにオリーブ油を熱し、②とバジルを炒める。しんなりしたら火からはずして小麦粉をふり入れる。全体を混ぜ、①のスープを加えて混ぜ、洗った五穀米を加えてふたをして、弱火で約20分煮込む。
- ④ 豆乳、生クリームを加え、こしょうで調味し、①のはまぐりを加えてあたためる。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズ、万能ねぎを散らす。

White  
Day3月14日はホワイトデー  
とっておきのコーヒーと一緒に！

11月23日(木・祝)にいとく大館ショッピングセンターで三井農林(株)と共同企画で「紅茶教室」を、12月3日(土)に鷹巣南店でキーコーヒー(株)と共同企画で「コーヒー教室」を開催しました。

先月は紅茶教室の様子もお伝えしながら、紅茶のおいしいいれ方をご紹介しました。今月号はコーヒー教室の様子をご紹介しながら、コーヒーのおいしいいれ方をご紹介します。

実際にコーヒーをいれて  
味わっていただきました。

すこし時間をかけるだけで、  
いつものコーヒーがとっても  
おいしく変身します。おうちでも  
チャレンジしてみてくださいね！



ホワイトデーのスイーツには  
コーヒーを！男性の方にも、ぜひ  
チャレンジしていただきたいです。  
ポイントをおさえれば、とっても  
おいしいコーヒーが  
楽しめますよ♪



HAPPY  
WHITE DAY!

次のページから  
コーヒーのおいしいいれ方をご紹介します！



## コーヒー豆の保存方法

出典元: キーコーヒー(株)ホームページ

豆でも粉でも、必ず密閉できる容器に入れます。容器は、他の食品などの匂いがついていないものに限ります。

### 保存できる容器の場合

- 袋詰めで、口に留め金のついているものはしっかり止めます。付いていないものはセロテープなどで止めましょう。
- 上ブタ付きの缶詰は、上ブタをキッチリと閉めましょう。さらに、ビニール袋などに入れてしっかりと密封しましょう。

コーヒーは熱や湿気を嫌います。日のあたらない風通しの良い場所で保存してください。夏場は密封容器に入れて冷蔵庫で保存してください。しかし、長時間冷蔵庫に入れておくと、使う時に結露のおそれがありますのでご注意ください。

## コーヒーのいれ方の基本ルール

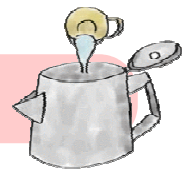
自分の好みのコーヒー豆を購入したら、次はいれ方です。準備をしっかりと、おいしいコーヒーに挑戦です。

### ● 挽き方は器具に合わせて

使う器具によって「細か挽き」「普通挽き」「荒挽き」の三段階に分けられます。「細か挽き」はサイフォンに、「普通挽き」はドリップに、「荒挽き」はパーコレーター(※)に使用します。また、コーヒーを挽くときに発生する熱は、コーヒーの味と香りに悪影響を与えますので、家庭用コーヒーミルで挽く場合は、なるべく短時間で挽くように気をつけてください。

※ パーコレーターとは…

直接火にかけて抽出する、アウトドアでも活躍するコーヒー抽出機です。



### ● 器具類は事前に温めて

コーヒーにはちょっとした異臭でも大敵です。器具類は使用する直前にもう一度お湯できれいに洗い

、温めてから使用してください。

さらにカップもあらかじめ熱いお湯で温めます。このちょっとした心配りが、新鮮な味と香りを守るためにはとても大切です。

### ● すぐに飲む分だけをいれましょう

使用する器具の大きさや人数を考えて、今すぐ飲む分だけをいれるように心がけましょう。

せっかく上手にいれたコーヒーも、再び沸かし直しては香りが飛び、味が変わってしまいます。

つくりだめは絶対に避けてください。



## ペーパードリップ式のおいしいいれ方



## クリスタルドリッパー(円すい形1つ穴)の場合

コーヒー専門メーカーであるキーコーヒー(株)が2014年に発売したドリッパーで、安定してコーヒーをいれる事ができる工夫がされています。初めてコーヒーをいれる方にオススメの器具のひとつです。

① でき上がり量の約2倍の熱湯をケトルに準備します。ドリッパーとサーバーにお湯を通して器具を温めます。その温めたお湯をコーヒーカップに注ぎ、カップも温めます。

② 写真①のように、ペーパーフィルター(円すい形用)をチャック部分に沿って折り、写真②のようにドリッパーに密着させます。そこに杯数分のコーヒー粉を入れます。ドリッパーを持ち上げ左右に揺らして、粉の表面を平らにします。

③ 熱湯の入ったケトルを用いて、でき上がり量までお湯を注ぎ分けていきます。1回目は、**コーヒーのおいしさを決める一番大切な工程**です。写真③のように、粉全体にお湯が浸み込む程度に中央から外側に向かって渦を描く要領でていねいに注ぎ、20秒程待ちます。(写真④)

④ 2回目は、コーヒーの風味が一番良く出ますので、たっぷり注ぎます。写真⑤のように中央に小さな円(1~2杯の場合は10円玉位、3~4杯の場合は500円玉位)を描くように繰り返し注ぎ、写真⑥のようにドリッパー内の湯量が上がって表面が平らになったら注ぐのを止めます。ここで、風味豊かな味わいが引き出されます。

⑤ 3回目以降は注ぐタイミングがとても大切です。中央がくぼみ、表面の泡の層が崩れないうちに2回目と同様に注ぎます。※新しい泡は白くなります。2回目に一番多くのお湯を注ぎ、3回目、4回目と湯量を減らしながら注ぎ分けます。

⑥ でき上がり量になりましたらドリッパーを取り外します。コーヒー濃度を整えるように攪拌して、予め温めておいたコーヒーカップに注ぎます。

杯数にかかわらず、お湯を注ぎ始めてからでき上がりまでを**2分30秒~3分間**でいれるとバランスの良いコーヒーに仕上がります。

コーヒー1杯分では、**コーヒー粉量10g、できあがり量120ml**が目安です。



← 写真①

写真②→



← 写真③

写真④→



← 写真⑤

写真⑥→

