

～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！

◆ 12月号の目次 ◆

1～3ページ ⇒ 旬の「**小松菜**」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。

4～5ページ ⇒ クリスマスにオススメのデザートメニュー、年越しそばにオススメのごちそうそばをご紹介します。

6～7ページ ⇒ 9月7日に大館ショッピングセンターで開催した、「だし勉強会」の様子をお伝えしながら、だしの活用方法をご紹介します。



美味しいだしを活用して
毎日の食事を
パワーアップ！



いくちゃん

冬の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 おいしい小松菜の選び方について、正しいのは？

- A. 葉の厚さはうすめのほうが良い
- B. 葉先の色が濃くて厚みがあり、縮れているもの
- C. 茎が細長いもの
- D. 根がついているものは根が短いほうが良い

Q2 小松菜はβ-カロテンやビタミンCなどのビタミンのほか、ミネラルも豊富な野菜です。あるミネラルはほうれん草の約3倍もの量を含んでいますが、そのミネラルは次のうちどれ？

- A. 鉄
- B. カルシウム
- C. カリウム
- D. マグネシウム



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！★12月2ページ★

小松菜の選び方や保存方法

今月は

小松菜

小松菜は葉や茎が太くしっかりとしているものを選びましょう。根がついているものは、根が長いもののほうがよく育った良い小松菜です。葉先の色が濃くて厚みがあり、縮みがあるものは、霜が当たった露地ものの可能性があります。味が良いので見つけたらぜひ選んでください。ただし、外側の葉が黄ばんでいるものは鮮度がおちているものです。しっかり見分けてみましょう。小松菜を保存するときは、保存袋にいれ、たてた状態で野菜室に入れて保存しましょう。

小松菜と豚ひき肉の炒りそばろ丼

主食



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 469Kcal (1人分)

塩分 1.2g (1人分)

調理時間 10分

材料(2人分)

・小松菜	100g
・豚ひき肉	150g
・ごま油	小さじ1
・赤とうがらし	1/2本
(A)	
・酒	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2強
・砂糖(あれば三温糖)	小さじ1
・みりん	小さじ1
・塩	少々
・ごはん	300g

作り方

- ① 小松菜は小口切りにする。
- ② フライパンにごま油、赤とうがらしを入れて弱火にかけ、豚ひき肉を加えてほぐし炒める。
- ③ ②に①を加え、中火で炒め合わせる。小松菜に油がなじんだら(A)を加え、弱めの中火で汁けがなくなるまで炒る。味をみて塩少々を加える。
- ④ 丼に温かいごはんを盛り、③をのせる。

季節をもっと楽しく！★12月3ページ★

今月は



小松菜

小松菜に含まれる栄養素のおはなし

緑黄色野菜である小松菜はβ-カロテンやビタミンCなどを豊富に含む野菜ですが、実はミネラルも豊富な野菜です。とくにカルシウムはほうれん草の約3倍もの量を含み、重量だけで比較すると牛乳よりも多く含んでいるのです。

また、鉄も3倍とまではいきませんがほうれん草より豊富なのです。栄養価の高い小松菜、1年中手に入れることができますが、冬が旬である小松菜は、寒さにあたるので格段においしくなりますよ！

豚肉と小松菜のたくあん炒め

主菜

カロリー 162Kcal (1人分)

塩分 0.9g (1人分)

調理時間 20分

材料(2人分)

・豚もも赤身薄切り肉	150g
(A)	
{ ・しょうゆ	小さじ1
{ ・酒	小さじ1
{ ・ねぎ	3cm
・小松菜	1/2束
・たくあん	30g
・ごま油	小さじ2
・酒	小さじ1
・白すりごま	小さじ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 小松菜は長さ3cmに切る。豚肉は長さ3～4cmの細切りにし、(A)をからめる。
- ② ねぎとたくあんは長さ3cmの太めのせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒める。色が変わったらねぎ、小松菜、たくあんの順に加えて炒め合わせる。最後に酒をまわしかけ、器に盛ってごまを散らす。

季節をもっと楽しく! ★12月4ページ★

Merry
Christmas

赤・緑・白のクリスマスカラー。クリスマスでなくても、この3色がそろってクリスマスをイメージしてしまいますよね。これらの色にもきちんと意味があるのです。赤は、キリストの流した血の色で「愛」を表し、降誕した時に次々と実を結んだりんごの実やヒイラギの実、サンタクロースや妖精の帽子、ポインセチアの赤があります。緑は、常緑樹で「永遠の命」を表し、もみの木やヒイラギなど。白は、「純潔」を表し、クリスマスに降る雪の色で、「春を待つ希望」も意味しています。

カロリー 183Kcal (1人分)

塩分 0.2g (1人分)

調理時間 30分

スイートポテトのツリーデザート



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(12個分)

・さつまいも(皮をむいて)	300g
(A)	
・バター	50g
・生クリーム	大さじ3
・砂糖	50g
・卵黄	1個分
・シナモンパウダー	少々
・市販のトリュフチョコ	12粒
・市販のビスケット	12枚
・アラザン、金箔	各適宜
・姫柎の葉	適宜

作り方

- ① さつまいもは厚さ1cmの輪切りにして皮を厚くむく。鍋にさつまいもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、竹串がすっと通るくらいやわらかくゆでる。
- ② ①のさつまいもをザルにあげ、熱いうちに裏ごしする。
- ③ ②に(A)を加えてなめらかなペースト状になるまで混ぜる。口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ④ ビスケットの上にトリュフチョコを置き、③を絞り出す。仕上げにアラザンや金箔、姫柎を飾る。

季節をもっと楽しく！★12月5ページ★

みんなで食べよう！年越しそば

そばが細くて長いという特徴から、「**寿命を延ばし、良い運を長続きさせる**」という験担ぎで食べられるようになったといわれています。年越しそばと一緒に食べる具は、特に決まりがないので、好きなものをトッピングして構いません。

今回はちょっと贅沢な「ごちそうとろろそば」をご紹介します

ごちそうでも、疲れたおなかにやさしい味わいです。



ごちそうとろろそば

主食



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 408Kcal (1人分)

塩分 2.3g (1人分)

調理時間 15分

材料(2人分)

・そば(乾)	160g
・まぐろ	80g
(A)	
{ ・酒	小さじ1強
{ ・しょうゆ	小さじ1強
・おろしわさび	少々
・山いも	60g
(B)	
{ ・だし汁	1・1/2カップ
{ ・みりん	大さじ2
{ ・塩	小さじ1/2
・オクラ	1本
・万能ねぎの小口切り	2本
・紅たで	少々
・おろしわさび	少々

作り方

- ① まぐろは1cm角に切り、(A)をからめて下味をつける。
- ② (B)をあわせて煮立て、冷やしておく。
- ③ そばはゆでて冷水で洗い、水けをきる。
- ④ 山いもは皮をむいてすりおろし、(A)に加える。
- ⑤ 器に③を盛って④をかけ、斜め切りにしたオクラ、薬味をのせ、②を静かに注ぐ。

季節をもっと楽しく！★12月6ページ★

元気なからだづくり！ 食事で健康習慣

9月7日(土)に大館ショッピングセンターのイートインスペースで、ヤマキ(株)との共同企画で「鰹節とだしの勉強会」を開催しました。勉強会の様子をご紹介します。だしの魅力についてご紹介します。

か つお節の種類のご紹介

提供 ヤマキ株式会社

荒節

焙乾香といわれる独特の香りが残り、**適度な酸味のある味わい深いダシ**がとれます。

関西以西で好まれます。ダシの旨味よりも香りを生かす節で、ごく薄く削って使用されることが多いです。

枯節

カビの発酵効果でさらに水分が飛び、脂肪の分解や香りの変化により、**甘く上品な香りのあるまろやかなダシ**がとれます。

関東で好まれます。薄削りは日本料理の椀だしに、厚削りはそばつゆなどに使われます。

荒節・枯節ができるまで



荒節

鰹原料から荒節になるまでには約20日程度かかります。



表面研磨

荒節の表面に付着したタール層を削り取ったものを裸節といいます。



裸節

裸節に「カビ付け→乾燥(天日干し)」の工程を**2回以上繰り返したものを「枯節」といい、一般的に4回以上繰り返したものを「本枯節」といいます。**枯節になるまで**約3ヶ月**、本枯節では**約6ヶ月**も要するものがあります。



枯節

カビをはやしても大丈夫？

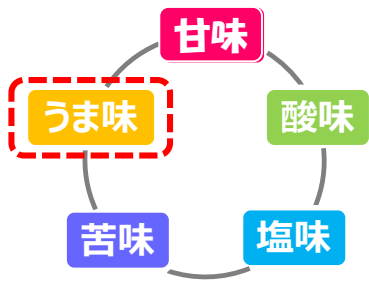
醤油や味噌の発酵に用いられるコウジカビに近縁の食用カビなので身体に害はありません！カビ付けすることによって、保存性UPやだしの清澄化、燻臭・生臭さの減少が期待できます。



季節をもっと楽しく! ★12月7ページ★

だしで毎日の食卓をパワーアップ!

だしは、調味料の1つで、料理に甘味・酸味・塩味・苦味の味に加えてうま味成分であるアミノ酸・核酸などを加えるための液体です。



だしの機能

- ・食品材料の味の不足を補う
- ・食品材料への旨味や香りの付与
- ・旨味が強化されることによる減塩効果
- ・調味料の塩角をとる
- ・味を整え、全体をまとめる

料理とだしには相性があります。料理やお好みに合わせてだしを使い分けましょう。料理の味わいがアップしますよ。



かつお節 + 昆布

オールマイティの合わせだし
 素材の味を生かす煮物にオススメ
 例) たけのこ土佐煮
 里芋煮、高野豆腐の煮物



煮干しだし

パンチの効いた懐かしいだし
 クセのある乾物や味の入りにくい煮物にオススメ
 例) 大根と油揚げの煮物
 ひじき煮



さば節や煮干し、昆布をブレンド

組み合わせで深みをだす混合だし
 味の強い具材や他種野菜を使用する煮物に
 例) 切り干し大根、筑前煮
 煮しめ、ひじき煮



実際にかつお節を削ってみましたよ!



味噌(普通の分量)+お湯、味噌(分量少な目)+だし
 どちらが濃く感じるか飲み比べも行いました。

だしを活用して美味しく適塩

お味噌汁などの汁物や煮物などは、うま味の効いただしを使うと、味噌や塩、醤油の使用を控えても美味しく仕上がります、減塩に役立ちます

特にかつお荒節に塩味増強効果が確認されており、ほかの魚節でも塩味が増強される傾向があります。



お味噌汁は、具沢山にして汁を少なくしたり、ごま油などでコクをプラスするとより減塩効果が期待できますよ!