


# 5月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	カルシウムの日	憲法記念日 	みどりの日 しらすの日	こどもの日 わかめの日	コロッケの日 ふりかけの日 	コナモンの日
8	9	10	11	12	13	14
母の日 	アイスクリームの日 					
15	16	17	18	19	20	21
ヨーグルトの日 水分補給の日 		お茶漬けの日 				
22	23	24	25	26	27	28
たまご料理の日 		菌活の日			小松菜の日 	
29	30	31				
こんにゃくの日 	アーモンドミルクの日 					

あじ



旬の期間

5~7月

## 今月の旬食材のおはなし

あじは、目が澄んでいて濁りのないもの、  
身が引き締まっているものが新鮮です。

えらの部分を見ることが出来る場合は、鮮やかな赤い色のものを選びましょう。また、鮮度が命の魚ですが、保存したい際は内臓を取り除き、水気をふいて1尾ずつラップで包んで冷凍庫へ。青魚の中ではカロリーが低く、たんぱく質や質の良い脂であるEPAも多く含まれています。

季節をもっと楽しく！ ★5月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

## てこねずし



調理時間  
60分

エネルギー  
341kcal

塩分  
1.0g

### ポイント

あじにはEPAやDHAなど、  
体に良い働きをする脂が含まれます。  
みょうがの香りが際立つ、  
さわやかな1品です。

### 材料（2人分）

・ごはん (A)	300g
<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢</li> <li>・塩</li> <li>・砂糖</li> <li>・昆布</li> </ul>	大さじ1+1/3
	小さじ1/5
	大さじ1
	適宜
・あじの酢じめ	1尾分
・青じそ	4枚
・みょうが	1個
・しょうが	4g
・卵	1/2個分
・植物油	少々

### 作り方

- 1 炊き立てのごはんに混ぜ合わせた (A)を振って、きるようにまぜ合わせる。
  - 2 卵をとき、油少々ひいたフライパンで薄焼き卵を作り、細切りにして錦糸卵をつくる。
  - 3 酢じめ(※)にしたあじを細切りにする。せん切りした青じそ、みょうが、しょうがと錦糸卵を1にきるように混ぜ入れる。
- ※ 酢じめの方法：3枚におろしたあじに塩(小さじ1/2)をふって5分おく。酢(大さじ1/2)を水(大さじ1/4)で割り、あじにふりかけて1分おき、頭から尾に向かって皮をひく。

季節をもっと楽しく！ ★5月 3ページ★

## 今月の食育コラム



## 油の世界



今回は、それぞれの油の特徴や使い方、調理方法などをご紹介します。  
ぜひ料理に役立ててみてくださいね♪

## 油のおはなし

飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸という言葉をご存じですか？

どちらも体に必要な栄養素ではありますが、飽和脂肪酸は「意識して摂取量を控えたい脂質」、不飽和脂肪酸は「一定量をしっかりとりたい脂質」と覚えるのがよいでしょう。見分け方としては、不飽和脂肪酸が多いものは常温で液体のものまたは植物や魚の油、飽和脂肪酸が多いものは個体のものと覚えることがおすすめです。

n-3、n-6、オメガ3などもいずれも積極的にとりたい不飽和脂肪酸の種類です。



## 知っておくと便利な豆知識 ～種類と特徴～

## オリーブオイル



## 〈栄養成分〉

皮に含まれるポリフェノールなどがそのまま油に溶け込んでおり、オレイン酸を豊富に含む。

## 〈おすすめの調理法〉

生食、加熱調理どちらも使える万能油です。

## グレープシードオイル



## 〈栄養成分〉

ビタミンEとポリフェノールが豊富。

## 〈おすすめの調理法〉

油臭さがなくサラッとしているので、ドレッシングなど素材本来の風味を活かした料理に向きます。

## こめ油



## 〈栄養成分〉

オレイン酸が豊富。

## 〈おすすめの調理法〉

揚げ物に最適。泡立ちが少なく、油っぽさがないため揚げ物がカラッと揚がります。また、酸化に強く、料理の美味しさが長持ちします。

## ごま油



## 〈栄養成分〉

リノール酸とオレイン酸が豊富。

## 〈おすすめの調理法〉

葉野菜を茹でる際に加えると香り良く、色もきれいに仕上がります。溶き卵に少し加えて焼くとふわふわに。パサパサになった干物に塗って焼けば、ふっくらします。

## 亜麻仁油



## 〈栄養成分〉

オメガ3(n-3)系脂肪酸であるα-リノレン酸を多く含む。

## 〈おすすめの調理法〉

酸化しやすく熱に弱いので、加熱料理には不向き。サラダ、納豆などにかけて頂くのがおすすめです。

## ココナッツオイル



## 〈栄養成分〉

60%以上が中鎖脂肪酸でできています。

## 〈おすすめの調理法〉

甘い香りがするのでお菓子作りに向いています。

季節をもっと楽しく！ ★5月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

## かぼちゃのアーモンドソテー



調理時間

15分

エネルギー

177kcal

塩分

0.2g

## ポイント

ホクホクのかぼちゃに、カリカリのアーモンドが食感のアクセント。かぼちゃに含まれるビタミンEやβ-カロテンは、油と一緒にとることで吸収がよくなります。

## 材料（2人分）

- ・かぼちゃ(スライス) 4枚(100g)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ローズマリー 2枝
- ・にんにくの薄切り 1かけ分
- ・スライスアーモンド 大さじ2
- ・塩、こしょう 各少々

## 作り方

- 1 フライパンにオリーブオイル、ローズマリー、にんにく、アーモンドを入れて中火にかける。香りが立ち、にんにくとアーモンドがきつね色に変わったら、油以外の材料をとり出す。
- 2 1のフライパンを再び熱し、重ならないようにかぼちゃを並べ、弱めの中火で両面を焼く。かぼちゃに火が通ったら、1でとり出した材料を戻し入れてアーモンドをからめ、塩、こしょうをふって器に盛る。

季節をもっと楽しく！ ★5月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

## まぐろのブルスケッタ



調理時間

15分

エネルギー

123kcal

塩分

0.8g

## ポイント

5/8(日)は母の日です。具材を切って、調味料を和えるだけのため、料理初心者の方でも簡単に作ることが出来ます。ぜひ挑戦してみてくださいね。

## 材料 (4人分)

- ・まぐろ(赤身) 100g
- ・万能ねぎ(小口切り) 大さじ2
- ・ミニトマト 20g
- ・きゅうり 20g
- ・ポッカレモン100 小さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩、こしょう 適量
- ・フランスパン(スライス) 8枚
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル(仕上げ用) 適量

## 作り方

- 1 まぐろ、ミニトマト、きゅうりは約5mmの角切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに「ポッカレモン100」とオリーブオイルを入れ、良くかき混ぜる。
- 3 別のボウルに1のまぐろ、ミニトマト、きゅうり、万能ねぎを入れたら塩、こしょうをしてひと混ぜし、2を少しずつ入れてよく混ぜる。
- 4 フランスパンを1cmの厚さに切りトースターでこんがり焼き、皮を剥いたにんにくをこすりつける。
- 5 4の上に3をのせ、上から仕上げ用のオリーブオイルを軽くかける。

## 〈使用商品〉

ポッカサッポロ「ポッカレモン100」

