

～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！

暑い日がまだまだ続きますが、朝晩は涼しくなってきた、秋の訪れを感じられる頃になってきましたね。スポーツをするのに気持ちのよい季節になってきますが、スポーツをするためには筋肉だけではなく、骨も健康に保つ必要があります。骨を健康に保つために欠かせないのが、ミネラルです。今回は、ミネラルについてお話しします。まずは下のクイズに答えてみましょう。

三

ミネラルについて知ろう！クイズ

Q1 ミネラルに関する記述のうち、誤っているのはどれでしょう。

- A. ミネラルは体の健康維持に欠かせない成分である
- B. ミネラルは体内で合成することができない
- C. ミネラルはとり過ぎの心配がないので、サプリメントなどでできるだけとった方がよい
- D. ミネラルは骨や体の構成成分になる

Q2 次のうち、骨を形成するのに重要なミネラルはどれでしょう。

- A. カルシウム
- B. リン
- C. マグネシウム
- D. A～C全てあてはまる



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 C. ミネラルはとり過ぎの心配がないので、サプリメントなどでできるだけとった方がよい

ひとの体は酸素・炭素・水素・窒素の4つの元素でつくられており、人体の95%を占めていますが、残りの5%にあたる元素をミネラルと呼んでいます。人体にとって鉄やカルシウム、ナトリウムなど16種類のミネラルが必要だと現在分かっています。ミネラルは主に下記のような働きをします。

- ① 骨や歯などの構成成分
- ② 血液などの体液の浸透圧やpHの調整
- ③ 神経や筋肉の機能調整
- ④ 酵素と結合して体の機能を正常に保つ

ミネラルは体内で合成することができないため、日々の食事からとることが不可欠となります。不足してしまうと様々な不調につながり、たとえば鉄が不足してしまうと、貧血をひきおこす要因になります。ただし、とり過ぎにも注意です。たとえば、ナトリウムのとり過ぎは高血圧症につながってしまいます。バランスのよい食事を心がけたいですね。

Q2 D. A～C全てあてはまる

骨を形成し、健康な状態を保つためには、カルシウムやリン、マグネシウムが不可欠です。ミネラルは一部に偏って過剰摂取するなどバランスが崩れると、うまく機能が働きません。様々な食品をバランスよくとり入れることが重要となります。

知られざるスーパーマン

知っ得！ミネラルパワー

★体に不可欠！ミネラルの働き

健康に生活するために必要な16種類のミネラルのうち、1日の必要量が100mg以上のものは7種類(ナトリウム、マグネシウム、リン、カリウム、ナトリウム、塩素、イオウ)あり、主要ミネラルと呼ばれています。100mg以下の9種類は、クロム、モリブデン、マンガン、鉄、銅、亜鉛、セレン、ヨウ素、コバルトがあります。今回はその中から4つご紹介いたします。

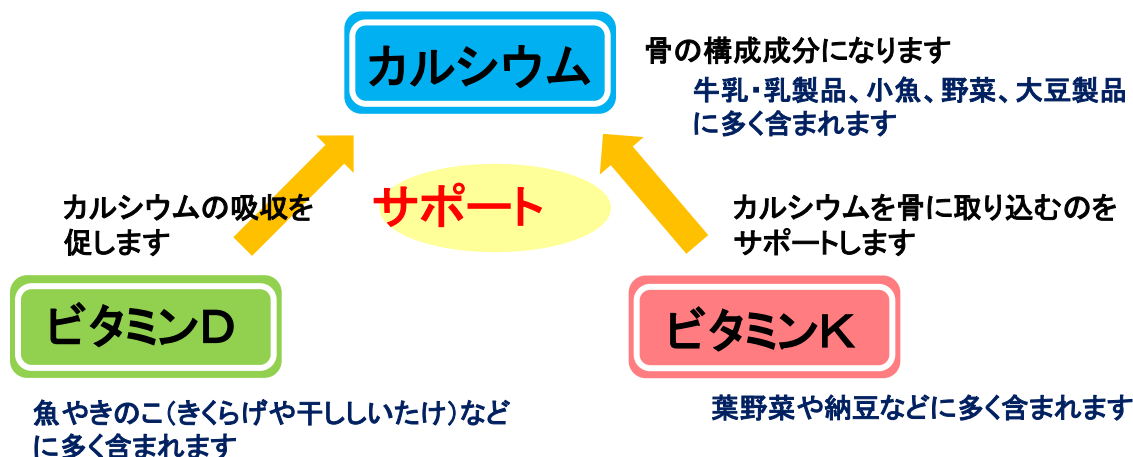
- ナトリウム ⇒ 神経や筋肉の正常な働きを維持
とり過ぎは高血圧症の原因にもつながってしまいます
調味料をはじめとする加工食品などに含まれます
- カリウム ⇒ ナトリウムとともに神経や筋肉の正常な働きを維持
余分なナトリウムを体外に排泄する働きがあります
果物や野菜に含まれます
- マグネシウム ⇒ 骨の構成成分、血圧の維持
大豆食品、海藻、魚介類、種実類、玄米に含まれます
- 鉄 ⇒ 歯や骨の構成成分、エネルギーの産生に関与
レバー、アサリ、カツオ、モロヘイヤ、ほうれん草、ひじきなどに含まれます

★骨作りにミネラル+ビタミンも！

8月号でもお話ししましたが、ビタミンは体の構成成分にはありませんが、体の機能を正常に動かすための潤滑油のような働きをします。

たとえば、前ページのクイズにもあったように、骨を形成し、健康な状態を保つためにはカルシウムやリン、マグネシウムが不可欠ですが、これらの吸収を潤滑に行うためにビタミンが大きく関わります。

カルシウムを例にとってみましょう。



知っ得！ポイント

とくに水菜や小松菜、大根の葉などの青菜にはカルシウムが豊富に含まれています。料理の色どりにもなる青菜を上手に使って積極的にカルシウム補給したいですね。

もめん豆腐は100gで120mgのカルシウムを含むのに対し、絹ごし豆腐は43mgと豆腐の種類によってカルシウムの含有量も異なります。

秋が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
さつまいも									●	●	●	●
しいたけ			●	●	●				●	●	●	
まいたけ									●	●		
ごぼう	●	●									●	●
さんま									■	■		
さけ									■	■	■	
かき										★	★	

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。秋が旬の美味しい食材をご紹介します！

9月オススメの魚介

さんま、ぶり、鮭

今回は、さんまとぶり、鮭を使ったレシピをご紹介します。鮭メニューはお弁当メニューにも最適なメニューです。秋の行楽にぜひ試してみてくださいね。

➡ **主菜** **主食**

🍷 の魚をもっと美味しく

4~7ページでご紹介！

9月オススメの野菜

里いも、しいたけ、さつまいも

今回は里いもとしいたけ、さつまいもを使ったレシピをご紹介します。煮物からスイーツまで様々なメニューなので、レパートリーが広がりますよ。ぜひ試してみてくださいね。

➡ **副菜** **もう1品**

🍷 の野菜をもっと美味しく

8~11ページでご紹介！

9月オススメのメニュー

今月のオススメは

16ページでご紹介！

9月16日は十五夜です。
十五夜のお供えに欠かせない
お団子メニューです。

お団子のほかに、ぶどうやなしなどの季節の果物やすずきを一緒にお供えするとよいですね！



季節をもっと楽しく！★9月4ページ★

今月は

さんま



の魚をもっと美味しく

主菜

さんまはとにかく鮮度が大事。買ってきたらその日のうちに調理するのが基本です。塩焼きなど内臓ごと食べる料理の場合は、必ずその日のうちに調理をしましょう。保存する場合は、内臓を取り除いてきれいに洗い、水気をしっかりふき取り、ラップに包み、冷凍保存用袋に入れて冷凍します。

●さんまの選び方



- ・背は青黒く光っているもの
- ・全体的にハリがあるもの
- ・頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるもの

さんまに限らず、魚は内臓から悪くなるので、お腹がブヨブヨしておらず、身がピンと反り返っているものがおすすめです

さんまをもっと美味しく！

●さんまを一夜干しに

さんまは日持ちがしないので、一夜干しにするのもオススメです。頭と内臓を取り、水気をふいて両面に塩をふり、ラップをかけて冷蔵庫で1時間程しめます。出てきた水分を拭き取り、クッキングペーパーで1尾ずつ包んで保存用袋に入れ、冷蔵庫で一晩寝かせます。翌日、キッチンペーパーを取ってラップに包み直し、冷凍保存用袋に入れ、冷凍庫で保存しましょう。

さんまとおねぎのしょうが煮

Point

旬の味覚

和風

普通

372
Kcal塩分
2.3
g調理
時間
25分

●材料（2人分）

- ・さんま … 2尾
- ・ねぎ … 1/2本
- ・しょうが … 1かけ
- ・ごぼう … 1/3本

(A)

- ・水 … 1カップ
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1 1/2
- ・酒 … 大さじ1

●作り方

- ①さんまは頭と腹わたを取り、水洗いして水けをふきとり、半分に切る。
- ②ねぎはぶつ切りにし、しょうがは薄切りにする。ごぼうはよく洗ってめん棒などで叩き、手で割って下ゆでしておく。
- ③浅いなべにAを中火で煮立て、ねぎ、しょうがを加える。
- ④③にさんまを表になる方を上にして入れ、再び煮立ったらごぼうを加え、中火で時々煮汁をかけながら15～20分煮る。

★体に優しいポイント★

ふっくらとしたさんまと大ぶりに切ったごぼうの歯ごたえで食感のコントラストを楽しむことができます。さんまのコクのあるうま味にねぎのさわやかな香りをプラスしました。

季節をもっと楽しく！ ★9月5ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主菜

旬のぶりを使ったメニューをご紹介します。味わいの異なるメニューなので、メニューの幅が広がります。

ブリのから揚げ



日本製粉(株)レシピ参照

■ 材料 (4人分)

- ・オーマイ 伝説のから揚げ粉 にんにく風味 … 50g
- ・水 … 50cc
- ・ブリの切り身 … 4切れ(約300g)
- ・すだち … 適宜
- ・揚げ油 … 適量



■ 作り方

- ① ブリの切り身は、1切れを3~4等分(食べやすい大きさ)にそぎ切りにする。
- ② から揚げ粉と水を混ぜ合わせ、①を加えて軽くもみ、そのまま10分程漬けておく。
- ③ 衣をたっぷりにつけ、中温の揚げ油で2~3分ほど揚げる。お好みですだちを搾って食べる。

ぶりの塩焼き
ねぎおろし添え

Point

旬の味覚

和風

簡単

220
Kcal塩分
1.1
g調理
時間
20分

● 材料 (2人分)

- ・ぶり … 2切れ
- ・塩 … 小さじ1/3
- ・大根 … 100g
- ・万能ねぎ … 10g
- ・レモン … 1/8個

● 作り方

- ① ぶりは塩をふって10分くらいおき、表面の水けをふきとる。
- ② 大根はおろして水けをきる。万能ねぎは小口切りにし、大根おろしと合わせる。レモンはくし形に切る。
- ③ 魚焼きグリルで①を焼いて器に盛り、②を添える。

★体に優しいポイント★

あぶらののったぶりをシンプルに塩焼きにし、大根おろしでさっぱりといただきます。大根おろしにねぎを加えることで、香りも豊かになります。

季節をもっと楽しく! ★9月6ページ★



今月は

鮭

①



の魚をもっと美味しく

主菜

鮭を使った料理のひとつ、『ちゃんちゃん焼き』は、北海道の郷土料理。鮭などの魚と野菜(玉ねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、にんじんなど)を鉄板で焼き、酒で溶いた白みそなどで味付けをします。このほかにも北海道には、鮭を使った郷土料理で有名なものに『石狩鍋』があります。

●鮭の選び方



- ・身がかたくしまっているもの
- ・皮はきれいな銀色をしているもの
- ・切り口につやがあるもの
- ・身が鮮やかなオレンジ色のもの

直接さわることはできませんが、しっかり目で見て選んでみましょう。

●鮭の保存方法

あまり日持ちがしないので、大量に手に入ったときや、すぐに食べられないときは**冷凍保存**もオススメです。

生鮭は、軽く水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき、塩と酒少々をふり、水分をふいてラップにつつんで冷凍します。

解凍するときは、ドリップが出にくい冷蔵庫での解凍がオススメです

鮭をもっと美味しく!

タンダーサーモン

Point

旬の味覚

エスニック
他

簡単



94
Kcal

塩分
0.6
g

調理
時間
15分

●材料 (1人分)

- ・生鮭 ... 60g
- ・塩、こしょう ... 各少々

(A)

- ・プレーンヨーグルト ... 小さじ1
- ・ケチャップ ... 小さじ1/2
- ・カレー粉 ... 小さじ1/3
- ・レモン汁 ... 小さじ1/3
- ・おろししょうが ... 少々
- ・おろしにんにく ... 少々
- ・赤パプリカ ... 10g
- ・サラダ菜 ... 適量

●作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切って塩をふり10分おく。表面の水分をキッチンペーパーでふき取り、こしょうをふる。
- ② ポリ袋にAを合わせ、①を一晩漬け込む。
- ③ 焼く前に、食べやすい大きさに切ったパプリカも②に加えて軽くたれを絡ませ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ④ サラダ菜とともに盛り付ける。

★体に優しいポイント★

チキンを旬のサーモンにかえるだけで、簡単なのに本格的な味わいを楽しむことができます。前日に下味に漬け込んで翌朝焼くだけの簡単レシピです。

季節をもっと楽しく！★9月7ページ★

今月は

鮭

②



旬の魚で美味しいごちそう

主食

鮭にも様々な種類があり、アメリカでもっともおいしい「さけ」と言われ、すしネタとしても人気がある『キングサーモン』や、鮭缶に使われる『からふとます』があります。ノルウェー産がほとんどを占めているのが『たいせいようさけ』（別名アトランティックサーモン）という鮭です。

鮭に含まれる栄養素

ビタミンE

鮭の身には、血流を促すビタミンEが含まれています。

ほかにもアスタキサンチンと呼ばれる抗酸化作用を持つ色素が含まれています。

鮭をもっと美味しく！

●ごはんの美味しい炊き方

お米はとぎ汁が透明になるまでとぎましょう、といわれていましたが、今は精米技術が発達しているため、『とぐ』より『洗う・すすぐ』くらいがよいようです。表面の汚れをさっと落とすように、水が少し白っぽいくらいまで大丈夫。力を入れすぎてしまうと、お米にひびが入ったり、割れたりしてしまうので、軽くかきまぜるように洗いましょう。

鮭のバター醤油炊き込みご飯

Point

旬の味覚

洋風

簡単

283
Kcal塩分
2.4
g調理
時間
15分

●材料（2人分）

- ・米 … 1合
- ・サーモン(刺身用) … 100g
- ・しめじ … 1/2袋(50g)

(A)

- ・薄口しょうゆ … 大さじ1/2
 - ・みりん … 大さじ1/2
 - ・酒 … 大さじ1
 - ・塩 … ひとつまみ
 - ・バター … 小さじ1/2
 - ・にんにくのすりおろし … 1/4かけ分
- ・あさつき適量

●作り方

- ① 米はといでざるにあげておく。
- ② 炊飯器に①、Aを入れて目盛りまで水加減し、サーモンとしめじをのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら、サーモンをざっくり切りながら混ぜて茶碗に盛り、小口切りにしたあさつきをふる。

★体に優しいポイント★

鮭としめじをにんにくバター醤油で炊き込みました。家族みんなが喜ぶ炊き込みごはんです。鮭はお刺身のサーモンを使うことで、骨や皮を気にせず調理することができます。

季節をもっと楽しく！★9月8ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

里いも

山で自生していた山芋に対して、里で栽培されていることから里いもと名づけられました。縁起物としてもよく使われており、ぜひ使いこなしたい食材のひとつです。また里芋は水分を多く含むため、いも類の中では**低カロリー**なので、体重が気になる方にもオススメです。

野菜

1皿分

●里いもの選び方

- ・泥付きの里芋を購入する場合は、表皮が湿っていて、ひび割れのないものを選びましょう。
- ・表面に模様が入っている京いもやえびいもは、縞模様が平行に入っているもののおいしいとされています。

表面を洗ってあるものは風味が落ちやすいので、できれば泥付きがオススメです。

里いもをもっと美味しく！

●里いもの知っ得！ポイント

ぬめりのある里いもの皮を上手にむくには、ちょっとしたコツがあります。

表面の泥をよく洗い落としてから乾かしておいたり、耐熱皿に並べ、軽くラップをしてから電子レンジに2～3分ほどかけ、あら熱が取れてから皮をむくと滑りにくくなりますよ。また、**指に塩**をつけておいても滑りにくいようです。

ぬめりにも**栄養が含まれています**ので、ぬめりがあると味がしみこみにくい含め煮などのお料理以外は、上手に生かしましょう。

里いもと切り昆布の煮物

Point

旬の味覚

和風

普通



104 Kcal

塩分 1.4 g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・里いも … 200g
- ・切り昆布 … 10g
- ・油揚げ … 10g
- ・さやえんどう … 30g
- ・だし … 1カップ
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・しょうゆ … 小さじ2

●作り方

- ① 里いもは形よく皮をむき、2cm厚さに切る、熱湯で1～2分ゆでてぬめりを取る。
- ② 切り昆布はさっと洗って汚れを落とし、水で戻して水けをよくきる。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。
- ④ さやえんどうは筋を取ってゆで、斜めに切る。
- ⑤ なべにだし、②を加えて3～4分煮る。①、③を加え、砂糖、しょうゆで調味し、やわらかくなるまで煮る。④を加えてひと煮し、器に盛る。

★体に優しいポイント★

里いもに切り昆布と油揚げを加えることで、ボリュームのあるおかずに、切り昆布をプラスすることによって、カロリーを抑えながら、満足度をアップをかなえてくれます。

季節をもっと楽しく！ ★9月9ページ★

今月は

しいたけ



の野菜をもっと美味しく

副菜

野菜

1皿分

しいたけの栽培は、自然の枯れ木に菌を植え付ける原木栽培や、オガクズなどの人工培地による菌床栽培があります。一般的に、原木栽培のしいたけのほうが味や香りが強く、肉質のしっかりしたしいたけができるといわれています。

●しいたけの選び方



- ・軸が太いもの
- ・カサの裏側は白くてきれいなもの
- ・カサは開きすぎていない**8分開き程度**のもの

カサの表面の色は品種によっても異なりますが、鮮度がおちるとやや黒ずんできますので、うすいこげ茶色のものを選ばれると良いですね。

しいたけをもっと美味しく！

●しいたけの知っ得！ポイント

しいたけは鮮度がおちやすいので、冷蔵庫で保存する場合は早めに食べ切りましょう。そのまま冷凍できるので、食べきれないときには保存袋に入れて**冷凍保存**するのがオススメです。あらかじめ切っておくと、使いたい時に便利ですね。

しいたけは水につけてしまうと香りや風味がおちやすいので、**水洗いはしないのが原則**。汚れが気になる場合には軽くふく程度にしましょう。

小松菜としいたけの カレーオイスター炒め

Point

旬の味覚

洋風

簡単



50
Kcal

塩分
0.8
g

調理
時間
15分

●材料（2人分）

- ・ごま油 … 小さじ1
- ・小松菜 … 小1束
- ・生しいたけ … 2個
- ・ねぎ … 6cm
- ・にんにく … 小1片

(A)

- ・カレー粉 … 小さじ1/4
- ・オイスターソース … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・酒・水 … 各小さじ2

●作り方

- ① 小松菜は電子レンジ(500W)で1分30秒加熱し、4cm長さに切る。しいたけは薄切り、ねぎは斜め切り、にんにくは薄切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく
- ③ フライパンに油を熱しにんにく、ねぎを炒め香りが立ったら、しいたけ、小松菜の順に炒める。
- ④ ③にAを全体に大きく混ぜ合わせながら炒める。

★体に優しいポイント★

オイスターソースとカレーは相性抜群！野菜はさっと炒めて調味料を入れたら一気に仕上げます。きのこのうま味で美味しさもアップします。

季節をもっと楽しく！★9月10ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

さつま芋

さつま芋は芋類のなかでも**食物繊維**や**ビタミンC**の多さは**トップクラス**です！糖質が多いので、カロリーにすると同量のじゃが芋よりも**カロリーが高め**ですが、じゃが芋にはほとんど含まれない**カルシウム**も含まれています。

野菜

0.5皿
分

●さつま芋の選び方



- ・全体が丸みのある太めのもの
- ・皮にツヤがあり、傷やでこぼこが少ないもの
- ・毛穴が深くないもの

毛穴が深く、ひげ根がしっかりしているものは**繊維質が多い**とされていますので、避けたほうが無難です。

さつま芋をもっと美味しく！

●さつま芋の知っ得！ポイント

さつま芋は水がつくと腐りやすいです。ビニール袋など密閉状態のままにしておくと傷みが早くなるので気を付けましょう。

また、さつま芋の**アク**や**食物繊維**は**皮の近く**に集まっています。

舌ざわりを良くしたいときや、煮物の色をきれいに仕上げたい時はむいたほうが良いですが、**食物繊維**をたっぷりとりたいなら、**ぜひ皮はむかず**に調理しましょう。

さつま芋のピーナッツあえ

Point

旬の味覚

和風

簡単

91
Kcal塩分
0.0
g調理
時間
5分

●材料（1人分）

- ・さつま芋 … 40g
- ・砂糖 … 小さじ1/2
- ・ピーナッツバター … 小さじ1

●作り方

- ① さつま芋は皮付きのままラップに包み、電子レンジで1分強加熱する。
- ② 中までやわらかくなったらラップをはずして乱切りにする。
- ③ ボウルにピーナッツバターと砂糖を合わせてよく混ぜ、さつま芋を加えてあえる。

★体に優しいポイント★

さつま芋の余熱を利用して、ピーナッツバターと砂糖を溶かすと、調理時間の短縮にもなります。簡単にできるので、プラス1品にオススメです。

季節をもっと楽しく! ★9月 11 ページ★



前ページに引き続き、
さつまいもを使ったレシピ
をご紹介します!

スイートポテトマウンテン



森永製菓様レシピ参照

■ 材料 (4人分)

- ・森永ミルクチョコレート … 1枚(60g)
- ・森永ビスケット・チョコイス … 6枚
- ・森永純ココア … 少々
- ・さつまいも … 小1本(200g)
- ・砂糖 … 30g
- ・生クリーム … 60~70ml
- ・バニラエッセンス … 少々
- ・かぼちゃの種 … 10粒

■ 作り方

- ① 砕いたミルクチョコレートを耐熱容器に入れて、電子レンジ(500W)で約1分加熱して溶かし、細かく砕いたビスケットを混ぜる。
- ② クッキングシートに①を10等分して平らに丸く広げて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ さつまいもの皮をむき、約1cmの輪切りにして、さっと水に通し、プラスチック保存容器に入れてふたをずらしてのせ、電子レンジで約4分加熱する。火が通ったら、フォークでつぶし、砂糖、生クリーム、バニラエッセンスを加え混ぜ、冷ます。
- ④ 固まった②の上に③をのせて、フォークの背で筋をつけるように山型に形を整える。純ココアをふり、かぼちゃの種を飾る。

さつまいものオレンジ煮

Point

旬の味覚

洋風

普通

151
Kcal塩分
0.0
g調理
時間
20分

● 材料 (2人分)

- ・さつまいも … 140g
- ・レーズン … 10g
- ・オレンジジュース … 2/5カップ
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・バター … 小さじ1

● 作り方

- ① さつまいもは1cm厚さの輪切りまたは半月に切る。レーズンはぬるま湯でもどし、水けをきる。
- ② 鍋に①、ひたひたの水を入れて火にかけ、煮立ってから2~3分ゆでる。
- ③ ゆで汁を捨てて、オレンジジュース、バター、砂糖、レーズンを加えてやわらかくなるまで煮る。

★体に優しいポイント★

さつまいもは1回ゆでこぼすことで、色鮮やかに煮上がります。オレンジジュースを使って簡単に味付けしましょう。レーズンの甘みもアクセントになります。

季節をもっと楽しく！ ★9月12ページ★

キウイフルーツで簡単スイーツ

もう1品

9月1日はキウイの日です。今回はキウイフルーツを使った、電子レンジで簡単につくることができるふわふわケーキをご紹介します。ぜひ作ってみてくださいね！



キウイのふわふわケーキ

作ったケーキの上に
チョコレートシロップで
顔やメッセージを
書いても
いいですね！



■ 材料 (8個分)

- ・キウイフルーツ … 1個
- ・マーガリン(またはバター) … 30g
- ・卵 … 1個(Mサイズ)
- ・砂糖 … 50g
- ・牛乳 … 100ccc
- ・森永ホットケーキミックス … 150g

《メッセージ用》

- ・森永チョコレートシロップ … 適量
- ・森永純ココア … 適量



《下準備》

クッキングシートを約13cm角に切って切り目を入れ、耐熱容器(ココット型など)に敷く。

■ 作り方

- ① キウイフルーツの皮をむき、約7～8mm角に切る。
- ② マーガリン(またはバター)を下準備のものとは別の耐熱容器に入れて、ゆったりと食品用ラップをして電子レンジ(500W)で約30秒～1分加熱して溶かす。
- ③ ボウルに卵を入れてほぐし、砂糖を入れて白っぽくなるまで泡立て、牛乳も入れて軽く混ぜる。
- ④ ③に森永ホットケーキミックスを入れて、ゴムベラで切るように混ぜて、①のキウイ、②のマーガリン(またはバター)を加えて軽く混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた型に、④の生地を1/8量ずつ流しいれ、4個ずつ電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ⑥ 容器から出して冷ます。

《メッセージを書く時は…》

★森永チョコレートシロップに森永純ココアを少しずつ加え混ぜていく。どろりとしてきたら、クッキングシートのコルネにいれて、上にメッセージを書く。

季節をもっと楽しく！★9月13ページ★

黒の日の黒いメニュー

主菜

9月6日は『黒の日』

9月6日は『黒の日』ですが、京都黒染工業協同組合が伝統染色の黒染めをPRするために設定しました。

黒の日にちなみ、黒い食品を食事に取り入れてみましょう。今回はのりを使ったメニューをご紹介します。お子さんのお弁当のおかずにもオススメです。次のページでは、黒ごまや黒豆を使用したデザートメニューをご紹介します。

『黒い』食材は黒ごまや黒豆など様々ですが、ほかにもひじきや昆布などの海藻類があります。海藻類は、**ビタミン、ミネラル、食物繊維**が豊富に含まれており、現代人に不足しがちな**カルシウムや鉄分**も豊富に含まれています。



乾物を使ってみよう！

乾物は生鮮食品と比べ、水分量が少なく長期保存が可能です。また、**植物性の乾物は食物繊維が豊富なのも特徴**です。天日干しと機械乾燥では、天日干しの方が、太陽の熱でビタミンなどを増やすので、栄養価が高くなります。ちなみにフリーズドライ食品は乾物ではありません。

のりは開封したまま放置しておくと、湿気を吸ってしまい、パリッとした食感や味、香りを損なってしまいます。密閉容器に入れて保存しましょう。チャック付の密閉袋であれば、空気を抜きながら保存することができます。長期保存するときは**冷凍保存**もオススメです。密閉容器に入れて保存し、使用するときは**必ず常温に戻してから**使用しましょう。

くるくる磯辺の卵焼き

Point

黒の日
レシピ

和風

簡単

132
Kcal塩分
0.5
g調理
時間
10分

●材料（1人分）

- ・卵 … 1個
- ・塩 … 少々
- ・砂糖 … 小さじ1 1/2
- ・だし … 小さじ2
- ・焼きのり … 1/3枚
- ・植物油 … 小さじ1

●作り方

- ①卵を割りほぐし、塩、砂糖、だしを混ぜ込む。
- ②油を熱した卵焼き器（小さめ）に、①の半量を流し入れ、焼きのりをのせる。
- ③半分くらい焼けてきたら、フライ返しを使ってくるくと巻く。残りの卵液も流して、同様に巻いて焼き上げたら出来上がり！

★体に優しいポイント★

いつもの卵焼きが、のりを巻き込むだけで、風味豊かにそして上級に大変身！磯の香りが隠し味！お弁当にもオススメです。

季節をもっと楽しく！ ★9月14ページ★

黒の日のスイーツレシピ

もう1品

黒い食材を使ったデザートメニューです。簡単に作ることができるので挑戦してみてくださいね！

黒ごま豆乳甘酒



森永製菓(株)レシピ参照

■ 材料 (4人分)

- ・森永甘酒 または 森永冷やし甘酒 … 3本
- ・黒ごま … 30g
- ・豆乳 … 150ml
- ・白ごま(飾り用) … 適量
- ・黒ごま(飾り用) … 適量



※この製品は酒粕が入っていますので、
運転時などや、お子様、お酒に弱い方、
妊娠・授乳期の方はご注意ください。
酒粕使用 アルコール分1%未満

■ 作り方

- ① すべての材料をミキサー(またはハンドブレンダー)で混ぜる。
- ② グラスに注ぎ、飾り用の白ごま・黒ごまをのせる。

黒豆羊羹

Point

黒の日
レシピ

和風

普通

132
Kcal塩分
0.5
g調理
時間
10分

● 材料 (2人分)

- ・黒豆(甘煮) … 大さじ2
- (A)
 - ・粉寒天 … 2g
 - ・水 … 2/3カップ
- ・練りあん … 80g

● 作り方

- ① 小なべにAを入れて火にかけ、かき混ぜながら1~2分煮立てる。
- ② 練りあんに①を少しずつ加えて練り混ぜ、黒豆を加える。容器に流し入れ、冷蔵庫で冷し固める。

★体に優しいポイント★

超簡単！練りあんを使った本格和菓子です。あんの量を調節して自分好みの甘さにしましょう。黒豆の食感がアクセントになります。

季節をもっと楽しく！★9月15ページ★

重陽の栗スイーツ

もう1品

9月9日は『重陽の節句』

重陽の節句は、五節句のひとつです。中国で縁起の良いといわれている奇数(陽の数)のうち、一番大きな数字である『9』が二つ重なることから『重陽』といわれました。

3月3日の桃の節句の『ひなまつり』にちらし寿司を食べたり、5月5日の端午の節句に柏餅を食べたりするように、重陽の節句にも行事食があります。重陽の節句は『菊の節句』とも呼ばれ、菊を鑑賞しながら菊酒を飲むと長寿になるといわれています。また、栗の収穫時期に重なることから、栗ご飯を食べて無病息災や長寿を祝ってきたそうです。今回は重陽の節句にちなみ、栗を使ったスイーツをご紹介します。今までなじみがなかった方も、楽しんでみてはいかがでしょうか。

栗の知っ得！ポイント

栗の皮は固くて、なかなかむけませんよね。簡単に皮をむくには、栗を熱湯につけて、鬼皮を柔らかくします。冷めたら、栗の底の部分に包丁で切り込みを入れ、底側から先に向けてむきます。また、さっとゆでて冷凍した後、半解凍した状態でむく方法もあります。冷凍することで、皮がとれやすくなり、きれいにむけるのです。

あく抜きをする際は、水やミョウバン水を用います。ミョウバンは、弱酸性で、アルカリ性のあくの成分と結合するため、あく抜きに役立ちます。

栗を保存するときは、乾燥防止と虫除けのためにも、保存袋に入れ、冷蔵庫に入れておきます。冷凍保存の場合は、皮をむくかむかない、生のままかゆでるかなどは、用途に応じて使い分けましょう。

甘納豆と栗の抹茶マフィン

Point

栗活用

洋風

チャレンジ

272
Kcal塩分
0.2
g調理
時間
40分

●材料 (6個分)

- ・薄力粉 … 80g
- ・ベーキングパウダー … 小さじ1
- ・アーモンドパウダー … 30g
- ・抹茶 … 小さじ2
- ・シナモンパウダー … 小さじ1/2
- ・無塩バター … 60g
- ・砂糖 … 60g
- ・卵(Mサイズ) … 1個
- ・牛乳 … 大さじ2
- ・甘納豆 … 70g
- ・栗の甘露煮 … 5~6個

●作り方

- ① バターと卵は室温に戻しておく。粉類はすべて合わせてふるう。甘納豆と栗は大きいようなら適当な大きさに切る。
- ② ボウルにバターを入れ、砂糖を3回に分けて加え、木べらで良く練る。溶き卵を2~3回に分けて加え、さらによく練る。
- ③ ふるった粉を加え、さつくりと混ぜ合わせ、牛乳、甘納豆と栗(トッピング用で一部を取っておく)も加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④ マフィン型に③を入れ、高いところから台に落とすようにして空気を抜き、トッピング用の甘納豆と栗を飾る。
- ⑤ 170度に予熱したオーブンで25分程焼く。焼き上がったらクーラーにのせて冷ます。

★体に優しいポイント★

しっとりとした抹茶の生地に甘納豆と栗の食感がアクセントになります。日本茶、紅茶、コーヒーと、どんな飲み物にも合うので、家族みんなで楽しめます。

季節をもっと楽しく! ★9月16ページ★

十五夜にお団子を食べよう

主菜

十五夜は9月に収穫される『芋』をお供えすることから『芋名月』とも呼ばれています。旬の野菜や果物、里もやさつま芋をお供えします。お月見に欠かせないお供え物の1つとしてお団子がありますが、穀物の収穫に感謝して、米を粉にして丸めて作ったのがお月見団子の始まりです。お供え物を頂くことによって、神様との結びつきが強くなると言われています。お供えした後は、美味しくいただきます!



みたらし団子



■ 材料 (3~4人分)

- ・白玉粉 ... 100g
- ・上新粉 ... 100g
- ・ぬるま湯 ... 適量(約200ml)
- ・エバラすき焼のたれ ... 大さじ6
- ・水 ... 大さじ3
- ・砂糖 ... 大さじ2
- ・水溶き片栗粉 ... 適量

味付け楽々♪

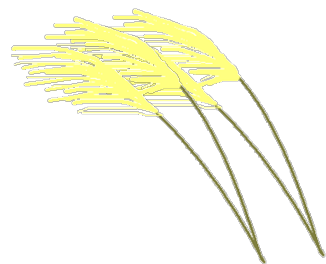


白いお団子もよいですが、甘じょっぱいみたらし団子も嬉しいですね♪
味付けも簡単ですよ!



■ 作り方

- ① 鍋に「すき焼のたれ」・水・砂糖を入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② ポウルに白玉粉と上新粉を入れ、ぬるま湯を少しずつ加え、耳たぶのかたさになるまでこね、一口大に丸める。
- ③ 沸騰湯に入れ、浮いてきたら冷水にとる。
- ④ 竹串に3~4個さし、①のたれをからめて、出来上がり。



季節をもっと楽しく！★9月17ページ★

かいわれ大根を食べよう！

副菜

9月18日は『かいわれの日』

日本かいわれ協会(現:日本スプラウト協会)によって、無農薬の健康野菜であるかいわれ大根にもっと親しんでもらおうと、1986年(昭和61年)に制定されました。

これは、日本かいわれ協会の会合が9月に行われたことと18日の1はそのままだに、8を横にして(∞)上にのせると、双葉のような形になることからだそうです。

かいわれとは、貝が割れたように発芽することから名づけられました。

この発芽した茎や芽を『スプラウト』といますが、最近では新芽野菜のことをさして『スプラウト』と呼んでいます。

18 → ∞



みその知っ得！ポイント

みそは**冷蔵庫で保存するのがベスト**です。冷暗所でも良いのですが、納屋や床下収納など温度や湿度が一年中安定している場所は、現代の住宅には少ないからです。

買い置きのみそも、常温保存していると、生みそタイプは熟成がすすんで色が濃くなります。場合によっては風味も落ちる可能性がありますので、**未開封でも冷蔵庫で保存するのが良い**ようです。こういった理由から、室温や日当たりのよいところは、オススメできません。

乾燥しやすいので、一度開封したら容器の中でも表面にラップをし、空気に触れないようにしましょう。また、**一般家庭用の冷凍庫でみそは凍らない**ので、長期保存には冷凍もおすすめです。



山芋と大根とかいわれ大根のサラダ
味噌ドレッシングかけ

Point

旬の味覚

和風

簡単



140
Kcal

塩分
0.7
g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・山芋 … 100g
- ・大根 … 150g
- ・かいわれ大根 … 1/2パック
- ・油揚げ … 1枚
- ・みそ … 小さじ2
- ・レモン汁 … 小さじ2
- ・砂糖 … 小さじ1/2
- ・オリーブ油 … 小さじ2

●作り方

- ① 山芋、大根はマッチ棒ぐらいに切る。
- ② かいわれ大根は根を切り、半分の長さに切る。
- ③ 油揚げはせん切りにし、フライパンでカリカリになるまで弱火で焼く。
- ④ みそ、レモン汁、砂糖、オリーブ油を合わせよく混ぜる。
- ⑤ ボウルに①、②、③を入れよく合わせ、器にる。
- ⑥ 食べる直前に⑤に④をかける。

★体に優しいポイント★

山芋と大根という、白い根菜を組み合わせ、カリカリに焼いた油揚げで食感に変化をつけ、上品なサラダに仕立てました。

季節をもっと楽しく! ★9月18ページ★

敬老の日のお祝い

主食

主菜

9月19日は敬老の日です。敬老の日にあわせて魚を使ったごちそうメニューをご紹介します。おじいちゃん、おばあちゃんも美味しく食べられるよう、お刺身に隠し包丁を入れたり、食べやすい大きさに切るといいですね。

まぐろ山かけおろし丼



エバラ食品工業㈱レシピ参照

■ 材料 (2人分)

- ・まぐろ ... 150g
- ・長芋 ... 小1本(約150g)
- ・ごはん ... どんぶり2杯分
- ・エバラおろしのたれ ... 適量(大さじ4程度)
- ・刻み海苔、大葉(千切り) ... 適量



■ 作り方

- ① まぐろはぶつ切りに、長芋は皮をむいてすりおろします。
- ② どんぶりにごはんを盛り、①をのせて「おろしのたれ」をかけ、刻み海苔と大葉を散らして、出来上がりです。

たら南部焼き

Point

旬の味覚

和風

普通



165
Kcal

塩分
1.4
g

調理
時間
30分

● 材料 (2人分)

- ・たら160g
- (A)
 - ・しょうゆ ... 小さじ1
 - ・酒 ... 小さじ1
 - ・みりん ... 小さじ1
- (B)
 - ・すりごま ... 大さじ1
 - ・薄口しょうゆ ... 小さじ1
 - ・みりん ... 小さじ1
- 《酢ばす》
 - ・れんこん ... 40g
 - ・酢 ... 大さじ1
 - ・砂糖 ... 大さじ1
 - ・塩 ... 小さじ1/4
 - ・水 ... 大さじ1
 - ・とうがらし ... 少々

● 作り方

- ① たらをAに10分以上つける。
- ② Bを合わせておく。
- ③ ①に②を塗り、200度のオーブンでこんがり焼く。
- ④ 酢ばすを作る。れんこんを花形に切り、酢(分量外)を加えた湯で3分ゆで、水にとって洗う。
- ⑤ なべに調味料を煮立て、④を加えて混ぜながら味をなじませる。

★体に優しいポイント★

ごまだれを塗ることで、白身魚にコクが生まれます。たれは2~3回に分けてると上手に焼くことができます。ほかの白身魚でも美味しくいただけます。