

～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！

1年のスタートに合わせて『料理の腕をあげてレパートリーを増やすこと』を今年の目標としてかかげたいくちゃんですが、1月号では食材を『切る』ということについて学びました。おやおや？また、いくちゃんがレシピを見ながら悩んでいるようです。どうしたのでしょうか？

レシピ



いくちゃん

レシピを見てるんだけど…
 切り方は1月号でわかったけど
 『大さじ』や『1カップ』、『ひとつまみ』と
 計量に関することばがでてくるよね。
 どうやって量るのが正しいのかな？

『美味しい』は『下ごしらえ』から！と1月号でも
 お話しましたね。もちろんきちんと計量することは
 料理を美味しく作るために欠かせないポイント
 です。知っているようで、実は知らないかも
 しれない『正しい計量』について、おさらいして
 みましょう。



調

理の基本を学ぼう！クイズ

Q1 計量スプーンの容量の組み合わせ。正しいのはどれでしょう？

- A. 小さじ 3ml、大さじ 10ml B. 小さじ 3ml、大さじ 15ml
 C. 小さじ 5ml、大さじ 10ml D. 小さじ 5ml、大さじ 15ml

Q2 一般的な計量カップは何mlでしょう？

- A. 100ml B. 150ml C. 180ml D. 200ml

Q3 つぎのうち、いちばん量が少ないのは？

- A. ひとつかみ B. ひとつまみ C. 少々 D. 少量



クイズの解答は次のページでご紹介！



◆ 答え ◆

Q1 D. 小さじ 5ml、大さじ 15ml

計量スプーンの大さじは1杯 15ml、小さじは5mlです。

『大さじ:小さじ』は『3:1』なので、大さじ1/3なら小さじ1、小さじ3なら大さじ1に変換できますよ。

Q2 D. 200ml

日本で一般的に使われている計量カップは、1カップ200mlです。

外国は250mlが1カップのところもあるそう。輸入ものの計量カップを使うときは、1カップが何mlなのか確認してから使うようにしましょう。

ちなみに**お米を量るカップは180ml**です。これは1合と呼ばれる体積の単位が基準になっているためです。お酒などにも使われることが多く、10合で1升となります。

Q3 C. 少々

『ひとつかみ』は**片手でつかめる量**のことです。『ひとつまみ』は**親指と人差し指、中指の3本の指でつまんだ分量**で『少量』もほぼ同じ量をさします。およそ小さじ1/4~1/5程度になり、液体ならさっとかける程度の量と覚えておきましょう。『少々』は『ひとつまみ』よりもさらに少なく、**親指、人差し指の2本でつまんだ量**。小さじ1/8程度で、液体なら1~2滴くらいの量をいいます。

★正しい量り方を学びましょう！

●計量スプーンで量るとき

粉類を計量するときは、もとの容器からすくい取って、『大さじ1杯』ならすりきりに、『大さじ1杯強』なら少しだけ山盛りにします。

いずれの場合も、スプーンには途中で押さえつけたりせず、ふんわりと入れるようにします。

空気が入らないようにぎゅうぎゅう押しつけてしまうと、量が変わってしまうので気をつけましょう。

●計量カップで量るとき

計量カップは**目盛と目線を水平にする**ようにしましょう。角度を変えると量が変わってしまうので要注意です。透明の計量カップに液体を入れて水平に見ると、表面張力により、液面が二重に見えることがあります。下のラインを目盛に合わせるようにするのが正しい量り方です。

量り方は計量スプーンと同じ。粉類ならすりきり、液体なら表面張力でやや液面が盛り上がるくらいが1カップです。



知っ得！ポイント 『適量』と『適宜』の違いは？

似たような言葉の『適量』と『適宜』ですが、意味は少し異なります。

『適量』とは、**ちょうどよい量を必ず入れること**。味つけの塩、こしょうなどを、おいしいと感じられるように味をみながら加える場合などをいいます。一方、『適宜』は**必要であれば入れること**をいいます。スパゲッティのパセリや焼きそばの青のりなど、好みに応じて加える場合などによく使われます。

冬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
白菜	●	●									●	●
ほうれん草	●	●									●	●
ブロッコリー	●	●	●								●	●
小松菜	●	●										●
ごぼう	●										●	●
ハタハタ	■										■	■
ひらめ	■	■									■	■
ぶり	■											■
みかん	★										★	★

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。冬が旬の美味しい食材をご紹介します！

2月オススメの魚介

あさり

今回は、あさりを使ったレシピをご紹介します。
まだまだ寒いこの時期に嬉しいスープメニューです。お好みの
味わいでお楽しみください。



主食

もう1品



の魚をもっと美味しく

4ページで紹介！

2月オススメの野菜

春菊, ほうれん草

今回は春菊やほうれん草を使ったレシピをご紹介します。
どちらも具だくさんご飯メニューです。1品で旬の味わいを存分
に楽しめるので、食材が手に入ったらぜひ試してみてくださいね。



主食



の野菜をもっと美味しく

5~6ページで紹介！

2月オススメのメニュー

今月のオススメは

10~11ページで紹介！

バレンタインにオススメの
チョコレートスイーツをご紹介します。
親子でも楽しめるメニューですよ！

『友チョコ』も『本命チョコ』もどっちも
作れちゃうよ！私はどっちも自分の
ために作っちゃおうかなあ〜♪



季節をもっと楽しく! ★2月 4ページ★

旬の魚をもっと美味しく



今月は

あさり

春に旬をむかえるあさりを使ったメニューをご紹介します。辛いキムチクッパとやさしい味わいのミルクスープ。あなたはどっち?

あさりのキムチクッパ



エバラ食品工業株式会社レシピ参照

材料 (2人分)

- ・あさり(砂出したもの) ... 10粒
- ・たけのこ(ゆで) ... 1/4本(約50g)
- ・溶き卵 ... 1個分
- ・ごはん茶碗 ... 2杯分
- ・エバラキムチ鍋の素 ... 150ml
- ・水 ... 450ml
- ・薬味(ニラ、三つ葉、小ねぎなど) ... 適量
- ・ごま油 ... 大さじ1/4



作り方

- ① たけのこは薄切りにする。
- ② 鍋に『キムチ鍋の素』と水を入れて火にかけ、あざりと①を加えて煮込み、あざりが開いたら仕上げに溶き卵を回し入れる。
- ③ 器に熱いごはんを入れ、②をかけ、薬味とごま油を加えて、出来上がり。

白菜とあさりのみそミルクスープ

Point

旬の味覚

洋風

普通



127 Kcal

塩分 1.9 g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・あさり(殻つき) ... 150g
- ・木綿豆腐 ... 150g
- ・白菜 ... 100g
- ・にんじん ... 20g
- ・しめじ ... 40g

(A)

- ・スープの素 ... 小さじ1/4
- ・水 ... 1 1/2カップ
- ・みそ ... 大さじ1
- ・牛乳 ... 1/2カップ

●作り方

- ① あざりは殻をこすり洗います。豆腐は一口大に切る。
- ② 白菜はそぎ切りにする。にんじんは短冊に切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、②を加えて4~5分煮る。①を加えてあさりの口が開いたらみそを溶き入れ、牛乳を加える。

★体に優しいポイント★

あさり、豆腐、野菜が入った、具沢山でボリューム満点のスープ。主食と組み合わせれば、軽くすませたい夕食メニューにぴったりです。

季節をもっと楽しく！★2月5ページ★

今月は

春菊



の野菜をもっと美味しく

主食

今回は旬の春菊を使った中華風の炊き込みご飯をご紹介します。春菊には、**β-カロテン**が豊富に含まれます。**β-カロテン**は**あぶら**と**相性がよい**ので、**炒め物**や**揚げ物**にしたり、お肉といっしょに食べると**吸収がアップ**します。おひたしにごまやナッツを添えるのもよいですね。

●春菊の選び方



- ・葉が濃い緑色
- ・茎が細めのもの
- ・葉が下のほうから密生しているもの
- ・あまり伸びすぎでないもの

※ 収穫から時間が経ちすぎていると、黄色い葉が混ざったり、葉先が黒ずんできたりします。

●春菊の保存ポイント

春菊は、買ってきたらそのまま冷蔵庫へしまうのではなく、ちょっとひと手間かけておくのがオススメです。

冷水でさっと洗ってから、**茎を下にして**ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて入れておけば、翌日もパリッとみずみずしさが保てます。

冷凍する場合は、**さっとゆでて、よく水気をきってから**冷凍庫へ入れましょう。食べやすい大きさにあらかじめ切っておくと便利です！

春菊をもっと美味しく！

牛肉と春菊の中華風炊き込みごはん

Point

中華
ごはん

中華

普通



318
Kcal

塩分
1.4
g

調理
時間
40分

●材料（4人分）

- ・春菊 …… 1/2束
- ・牛もも赤身薄切り …… 80g

(A)

- ・砂糖 …… 小さじ1/2
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・ごま油 …… 小さじ1

・しめじ …… 1/2パック

・米 …… 2合

(B)

- ・酒 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ2
- ・オイスターソース …… 小さじ1
- ・塩 …… 少々

・しょうがのみじん切り …… 小さじ1

●作り方

- ① 春菊は水に10分ほど浸してから洗い、細かく刻む。
- ② 牛肉は細かく切り、Aで下味をつけておく。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ③ 炊飯器に洗った米とBを入れて水加減をし、②、しょうがを加え普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら①を加え、さっくり混ぜ合わせる。

★体に優しいポイント★

牛肉のコク、春菊の香り、しめじの食感で満足度アップ。春菊は刻んで生のままごはんへ混ぜ込んで、香りよく仕上げました。

季節をもっと楽しく！★2月6ページ★

今月は

ほうれん草

旬の野菜のごちそう丼

主食

今回は定番の親子丼に旬のほうれん草を加えた野菜たっぷり親子丼をご紹介します。丼メニューなどの1品完結メニューは栄養が偏りがちなので、野菜と一緒に加えてバランスを整えましょう。サラダやおひたしなどをプラスしてもよいですね。

野菜

1皿分

(約65g)

玄米の知っ得！ポイント

玄米とはもみ殻のみを取り除いたもので、玄米からぬかを取り除いたものを胚芽米、さらに胚芽を取り除いたものを精白米といいます。

玄米は適度な温度と湿度においておけば発芽するほど栄養価が高く、精白米に比べてビタミンB群やE、カルシウム、鉄などのビタミンやミネラルが豊富で、食物繊維も多く含んでいます。しかし炊き上がりがかたく、消化があまりよくないので、胃腸が弱っているときは避けたほうが無難です。



旬の野菜をもっと美味しく！

野菜たっぷり親子丼

Point

旬の味覚

和風

簡単

508
Kcal塩分
3.8
g調理
時間
15分

●材料（1人分）

- ・鶏むね肉(皮を除いて) … 40g
- ・長ねぎ … 1/4本
- ・えのきだけ … 30g
- ・ほうれん草 … 50g
- ・卵 … 1個
- ・めんつゆ(3倍濃厚) … 大さじ2
- ・水 … 1/2カップ
- ・玄米ごはん(または雑穀ごはん) … 200g

●作り方

- ①鶏肉はそぎ切り、長ねぎは斜め薄切り、えのきとほうれん草は2～3cm長さに切る。
- ②小さめのフライパンに、水とめんつゆを合わせて火にかけ、沸騰したら、ほうれん草以外の具材を入れて煮る。
- ③鶏肉に火が通ったら、ほうれん草を散らし、溶き卵を流し入れ、好みのかたさまで火を通す。丼に盛ったごはんの上に乗せて出来上がり！

※ 白米よりも玄米や雑穀米の方が食物繊維やビタミン、ミネラルを効率よくとることができます。

★体に優しいポイント★

バランスの良い食事という品数を増やすことを考えがちですが、具材を工夫すれば、単品でも栄養価が高まります。

季節をもっと楽しく！★2月7ページ★

節分恵方巻きパーティー

今年の恵方は
北北西だよ！

節分に欠かせないメニューの恵方巻きは、もともとは七福神にあやかって7種類の具を巻いていました。一般的にはかんぴょう、きゅうり、しいたけ、卵、でんぶ、うなぎ(あなご)、ほうれん草(三つ葉)ですが、最近は具の種類もさまざまです。今回はアレンジ巻きメニューをご紹介します。恵方巻きパーティーを楽しんでもよいですね！



韓国風のり巻き

材料(3~4人分)

- ・ごはん .. 2合分
- [A]
- ・ごま油 .. 大さじ2
- ・いりごま(白) .. 適量
- ・牛薄切り肉 .. 150g
- ・エバラ黄金の味 .. 大さじ3
(肉の味つけ用)
- ・厚焼き玉子 .. 小1本
(市販)
- ・きゅうり .. 1/2本
- ・にんじん .. 1/4本
- ・ごま油 .. 小さじ1/2
- ・焼き海苔 .. 4枚
- ・サラダ油 .. 適量

作り方

- ① ごはんはAを混ぜておきます。牛肉は『黄金の味』をもみこみ、油を熱したフライパンで焼きます。厚焼き玉子はスティック状に、きゅうりは千切りに、にんじんは千切りにしてレンジで加熱し(600W約1分)、ごま油をからめておきます。
- ② 巻き簾に海苔をおき、手前1cm奥3cmあけてごはんを広げ、具材をのせ、手前からしっかりと巻きます。
- ③ 1cm幅程度に切って、出来上がりです。



エバラ食品工業株レシピ参照



カレーのり巻き

材料(2人分)

- ・プレミアム熟カレー .. 1/4箱
- ・たまねぎ(中) .. 1/4個
- ・合挽き肉 .. 50g
- ・ごはん .. 500g
- ・のり .. 2枚
- ・サラダ菜、レタスなど .. 2~3枚
- ・海老フライ .. 3本
(またはとんかつ小1枚)
- ・塩、こしょう .. 少々
- ・サラダ油 .. 大さじ1/4
- ・水 .. 50ml(1/4カップ)

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたたまねぎと合挽き肉を炒め、塩・こしょうをふり、水を加えて煮込む。いったん火を止めてからルーを入れて混ぜ、適当なとろみをつける。
- ② のりにごはんを向こう2cm残して広げてのせ、①のカレーを薄く伸ばしてのせる。
- ③ ②の上に、サラダ菜、海老フライをのせて、のりを巻く。
- ④ お好みの大きさに切り分けて出来上がり。



江崎グリコ株レシピ参照



季節をもっと楽しく！★2月8ページ★

のりであげあげ♪ノリノリ♪

主菜

2月6日はのりの日

のりの歴史は古く、**風土記・万葉の歌**にもその記述がされているそうです。

古くからのりは貴重な食品として扱われ、701年(大宝元年)に制定された大宝律令では**のりが年貢の対象物**として取り入れられました。このことから、1966年(昭和41年)に全国海苔貝類漁業協同組合連合会によって、全国ののりの消費促進を願い、2月6日が『海苔の日』に制定されました。

今回はのりを使った変わり揚げをご紹介します。和食のイメージが強いのりですが、マスタードやレモンとの相性も抜群です。

揚げ物料理のポイント

揚げ物は温度が肝心です！下の表を参考にしてみてくださいね。

低温 ... 箸の先から静かに細かい泡が
(150~160℃) でる。

中温 ... 箸の全体から細かい泡がでる。
(170~180℃)

高温 ... 箸全体から勢いよく泡がでる。
(180~190℃)

今回の揚げ物は175℃
なので、菜箸の全体から
細かい泡が出てくるのが
目安になるね！



和風巻き揚げ

Point

のり活用

和風

普通

177
Kcal塩分
0.5
g調理
時間
30分

●材料 (2人分)

・鶏ささ身 ... 3本(120g)

(A)

・酒 ... 小さじ2 ・みりん ... 小さじ1
・しょうゆ ... 小さじ1

・青じそ ... 3枚

・焼きのり ... 1/2枚

・マスタード ... 小さじ1

・かたくり粉 ... 小さじ1

・揚げ油 ... 適量

・レモン ... 適宜

・青じそ(飾り用) ... 適宜

●作り方

① ささ身は半分にそぎ切り、Aに5~10分漬けておく。

② 青じそは軸をとり、縦半分に切る。焼きのりは青じそに合わせて6等分にしておく。

③ ①の汁をふきとって、青じそ、焼きのりをのせ、マスタードを少量ずつのせて2つに折り、つまようじでとめる。

④ ③にかたくり粉を薄くまぶし、175度の油でさっと揚げる。

⑤ 器に盛り、くし形に切ったレモンと青じそを添える。

★体に優しいポイント★

鶏肉に挟んだ、青じそ、のり、マスタードが控えめながらも印象のある味わいに。冷めてもおいしいので、お弁当にもぴったりです。

季節をもっと楽しく！★2月9ページ★

休みの日には手作りギョーザを食べよう！

主菜

アツアツ！ギョーザを食べよう！

寒い日が続く、外に出るのもつらいですね。そんなときはお家でギョーザを作ってみるのはいかがでしょうか。さまざまな具材や包み方で楽しみましょう！三日月のような半円形の形をしているギョーザが多いのは、昔の中国のお金が半円形をしていたことが由来しているそうです。縁起のよい食べ物だったのですね。

今回ご紹介するギョーザは豆腐を使うので、とってもヘルシー！カロリーが気になる人にもオススメです！



中華に欠かせない酢！

餃子のたれに酢を使う方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

本場の中国で使われる酢は刺激味が少なく、濃厚な風味と香りを持つ黒酢が主流です。炒め物や煮物、麺類、点心のたれなどに使われています。蒸発するため、加熱調理には仕上げに加えることが多いようです。

料理に酢を加えることで油っこさを抑えてくれます。

酢を餃子のたれに使用する際は、黒こしょうを加えると、より大人の味わいが楽しめますよ！



豆腐ギョーザ

Point

ヘルシー
ギョーザ

中華

チャレンジ

290
Kcal塩分
1.2
g調理
時間
30分

●材料 (2人分)

- ・木綿豆腐(固め) ... 1/2丁
- ・ロースハム ... 40g
- ・たけのこ(ゆで) ... 30g
- ・きくらげ(乾) ... 2g
- ・しょうが ... 小1/2
- ・万能ねぎ ... 6g

(A)

- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・ごま油 ... 小さじ1
- ・かたくり粉 ... 小さじ2
- ・ギョーザの皮 ... 12枚
- ・植物油 ... 小さじ2
- ・こしょう ... 少々

●作り方

- ① 豆腐はペーパーナプキンの上に置き、しっかりと水けをきっておく。
- ② ハム、たけのこは粗みじん切り、きくらげは水で戻して粗みじん切り、しょうがはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに①を入れ、手でよくつぶす。②とAを加えてよく練り混ぜる。
- ④ ギョーザの皮で③を包む。
- ⑤ 油を分量の半分(小1/2)を入れ熱したフライパンに④を並べ、水をギョーザの半分の高さまで注ぎ入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 水けがなくなったら残りの油を回し入れ、表面がカリッとするまで焼いて器に盛る。

★体に優しいポイント★

ギョーザはカロリーが気になって敬遠されている方にも安心して食べていただけます。豆腐の水けをしっかりとるのがポイントです。

季節をもっと楽しく! ★2月10ページ★

ハッピー バレンタイン

もう1品



バレンタインだね。
お友達にも喜ばれる簡単
スイーツを教えてくださいな!

今回は材料を混ぜ合わせるだけの
簡単クッキーをご紹介します。
好きな型で型を抜き、チョコペンや
アラザン、チョコスプレーなどで飾りつけ
をすればオリジナルクッキーに
大変身! お友達の名前や
メッセージをかいて
わたしてもよいですね。



バレンタインの歴史

バレンタインの由来は3世紀ごろのローマに
あります。キリスト教司祭のバレンタインは、
戦士の士気が下がるということから、結婚が
許されなかった若者たちを、密かに結婚させて
いましたが、当時の皇帝によって処刑されて
しまいました。この処刑の日が家庭と結婚の
女神ユノの日、2月14日だったことから、この日を
恋人たちの日に定めたという説があります。
チョコレートを贈る習慣は、もともとイギリスに
あったもので、チョコレートの売り上げが伸びた
1970年代頃から日本でも急速に広まりました。

ココアクッキー

Point

バレンタイン
デザート

洋風

普通

154
Kcal塩分
0.1
g調理
時間
60分

●材料 (2人分)

- (A)
- ・小麦粉 … 大さじ3 1/3
 - ・ココア … 小さじ2
 - ・ベーキングパウダー … 0.8g
 - ・砂糖 … 大さじ2 1/3
 - ・バター … 小さじ1 1/2
 - ・卵 … 12g

●作り方

- ① Aを合わせて振るう。
- ② ボウルに砂糖とバターを入れてよく混ぜ合わせ、卵を加えて混ぜる。①を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ まな板に小麦粉(分量外)を薄く振り、②を5mm厚さにのばし、好みの型で抜き、クッキングシートを敷いた天板に並べ、160度に温めておいたオーブンで7~8分焼く。

★体に優しいポイント★

手作りだから低糖分・低脂肪が可能に。バターや卵が少なめなので、堅めの薄焼きがおいしいです。薄めに焼くことで、食べられる枚数が増やせるのもうれしいですね。

季節をもっと楽しく! ★2月11ページ★

ハッピー バレンタイン

もう1品



友チョコもいいけど、やっぱり特別なチョコレートスイーツも作りたいの。教えてほしいな!

とっておきの『フォンダンショコラ』をご紹介します!

フォンダンショコラはフランス由来のチョコレートクリームの入ったチョコレートケーキで、溶けるという意味の『フォンダン』がつくとおり、焼きたてのケーキの中からチョコレートがとろりと溶けだしてきますよ!



チョコレートのちょこっと豆知識

バレンタインに欠かせないチョコレートですが、チョコレートの表面に、白い斑点のようなものが見られることがありますよね。これは『ブルーム』と呼ばれる現象で、高温によってカカオバターが溶けて表面に浮き出たあと、冷えて固まってしまうためにおこるものです。あまり見かけがよくなく、風味も損なわれてしましますが、食べても大丈夫ですよ。

Happy Valentine's Day

フォンダンショコラ

Point

バレンタイン
デザート

洋風

チャレンジ

396
Kcal塩分
0.2
g調理
時間
30分

●材料 (プリンカップ(直径6cm) 6個分)

- ・チョコレート … 120g
- ・無塩バター … 90g
- ・グラニュー糖 … 30g
- ・卵(Mサイズ) … 3個
- ・コアントロー … 大さじ1

(A)

- ・薄力粉 … 40g
 - ・ココア(ピュア) … 大さじ3
- 生クリーム … 1/2カップ

●作り方

- ① Aは一緒にふるっておく。オーブンは170度で予熱しておく。プリン型にバター(分量外)を薄く塗り、薄力粉(分量外)をはたいておく。
- ② ボウルに粗く刻んだチョコレートとダイス状にカットした無塩バターを入れて湯せんにつけ、全体が溶けたら湯せんからはずす。
- ③ ②にグラニュー糖、溶きほぐした卵、コアントロー、Aの順に加えてゆっくり混ぜ合わせる。
- ④ プリン型に③を流し入れ、オーブンで約8分焼く。表面が膨らみ、手にくっつかなければ焼き上がり。皿に出して中心に切り込みを入れると、中からフォンダンチョコレートが流れてくる。6分立ての生クリームを添える。

★体に優しいポイント★

焼きすぎると中まで火が通ってしまうので、オーブンの温度や焼き時間に気をつけましょう。生クリームを添えていただきます。

季節をもっと楽しく！★2月12ページ★

冬の寒天スイーツ

もう1品

2月16日は『寒天の日』

2005年(平成17年)の2月16日に寒天がテレビ番組で取り上げられ、寒天が大ブームになったことを記念して、長野県茅野商工会議所と長野県寒天加工業協同組合が制定しました。

寒天がつくられたのは350年ほど前で、日本で初めて発明された食品です。天草、おごのりが原料となり、原料を水に漬け、煮た後固めて『ところてん』にします。このところてんを切断し、外で冬の夜間冷たい空気にさらし、完全に凍結させます。その後、日中、日光に当て乾燥させてできあがります。手間暇のかかる食材なのです。

グレープフルーツの知っ得！ポイント

グレープフルーツを選ぶときは、**大きくきれいな丸の形**をしているものを選ぶようにしましょう。持った時に**ずっしり**したものがよいです。皮にハリがあるというのも注目ポイントです。『ルビー』と呼ばれる、赤みがかかった果肉のグレープフルーツがありますが、黄色いグレープフルーツに比べて、**酸味が少なく甘みがあるのが特徴**です。赤い果肉の色は、トマトにも含まれる『**リコピン**』という色素が含まれるためです。リコピンには抗酸化作用があります。今回ご紹介するゼリーはお好みのグレープフルーツで試してみてくださいね！



グレープフルーツのベジゼリー

Point

寒天活用

洋風

普通

36
Kcal塩分
0.0
g調理
時間
10分

●材料 (4人分)

- (A)
- ・グレープフルーツ … 1個
(果肉 約150g)
 - ・砂糖 … 大さじ 1/2
- (B)
- ・野菜ジュース … 1/2カップ
 - ・粉寒天 … 1g

●作り方

- ① グレープフルーツは皮と薄皮をむき、お好みの大きさに実をほぐす。
- ② ふたつきの容器にAを入れて軽く混ぜ、半日～1日冷蔵庫で漬ける。
- ③ 小鍋にBを入れ全体を混ぜて中火にかけ、沸騰したら弱火で2分混ぜながら粉寒天を煮溶かす。
- ④ ③に②を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に分け、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

★体に優しいポイント★

野菜ジュースと寒天で作るヘルシーなゼリーに、みずみずしいグレープフルーツのマリネをプラスします。さっぱりしたグレープフルーツのマリネは、そのまま食べても美味しいので、作り置きしておく便利です。

季節をもっと楽しく！★2月13ページ★

旬の大根で手作り切干大根！

副菜

野菜

0.5分

(約40g)

2月17日は『切り干し大根の日』

2月17日は千切り大根の日(切り干し大根の日)ですが、これは2月が千切り大根の生産が最盛期であることが理由のひとつです。

また、

千 ⇒ 分解すると漢数字の二(2)と数字の1(1)できている。

切 ⇒ 漢数字の七(7)が含まれている。ということから、2月17日となったそうです。

今回は手作りの切り干し大根を使った洋風の煮物をご紹介します。コンソメ味の切り干し大根に合わせて、玉ねぎやハムを活用します。

お好みでほかの野菜も試してみてくださいね！

切り干し大根の戻し方

- ① たっぷりの水に入れ、ほぐしながらもみ洗いをして、汚れやごみを落とす。
- ② 軽く水けを絞り、切り干し大根が浸るぐらいの水かぬるま湯に20分を目安に浸す。
- ③ 切り干し大根が約4倍になったら、軽く水けをしぼり、好みで食べやすい長さにきる。

※ 煮物のように煮込むものはやや短めに、さっと炒めるような料理はやや長めにするとよいでしょう。

手作り切り干し大根の洋風煮

Point

切干大根活用

洋風

チャレンジ

112
Kcal塩分
1.3
g調理
時間
20分

●材料 (6人分)

- ・切り干し大根(輪切りタイプ) … 1/2本分
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・芽キャベツ … 10個 (100g)
- ・ハム … 4枚
- ・植物油 … 大さじ1

(A)

- ・水 … 1 1/2カップ
- ・顆粒スープの素 … 大さじ1/2
- ・塩 … 小さじ3/5
- ・砂糖 … 大さじ2/3
- ・ローズマリー(ドライ) … 少々
- ・バジル(ドライ) … 少々

●作り方

- ① 切り干し大根はたこ糸からはずし、水につけてもどし、水けを絞る。
- ② 芽キャベツは根元に十字に切り目を入れ、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、水けをきって半分に切る。
- ③ 玉ねぎは薄いくし形切りにし、ハムは8等分に切る。
- ④ なべに油を熱して3を炒め、油がまわったら①を加えて炒める。
- ⑤ 全体に油がまわったらAを注ぎ入れ、煮立ったら塩と砂糖で調味し、ハーブを加えて汁けがほとんどなくなるまで煮る。仕上がりに②を加えてひと煮する。

《手作り切り干し大根の作り方》

大根は皮つきのまま輪切りにし、輪切りの中心にキリなどで穴をあけ、たこ糸を通す。1枚1枚の間隔をあけるようにしてつるし、天気の良い日に干す。カラカラに乾くまで3～4日干す。

★体に優しいポイント★

切り干しとブイヨンの相性は抜群。多めに作って常備菜にしておくのもオススメです。切干大根は手作りできるので、ぜひ挑戦してみてくださいね！