

～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！

◆5月号の目次◆

1～4ページ ⇒ 旬のアスパラガス使い切りレシピ

5～6ページ ⇒ 初夏の漬物をもっと美味しく！塩の秘密にせまります。

塩分量が気になる方必見！塩分をおさえたアレンジ漬物をご紹介します。

今月は、旬のアスパラガスに注目
 しましょう！
 旬の食材を存分に美味しくいただく
 ために、美味しい見分け方や
 保存方法、調理のコツをご紹介します。



一年中出回っている
 野菜でも、旬の美味しい
 時期に食べたいね！

いくちゃん

春の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 新鮮なアスパラガスの見分け方、正しいのはどれ？

- A. 薄い緑色のもの
- B. 切り口が乾いているもの
- C. 穂先がしまっているもの
- D. ハリのないもの

Q2 アスパラガスを風味よく、歯触りよく食べたい！ 適切でないものは？

- A. かたい皮とはかまを皮むき器でむく
- B. 根元を下にして先にゆでる
- C. 塩ゆでは1分ほどにしてかためにゆでる
- D. ゆでた後、水にさらす

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！ ★5月 2ページ★



の野菜をもっと美味しく

野菜

1皿分

(約75g)

はかま
三角形の葉の
ところ



今月は

アスパラガス

アスパラガスの選び方

- ・全体的にハリがあり、つやがあって、鮮やかな緑色をしているもの
- ・穂先はしまっているもの
- ・切り口は白くて丸く、乾燥していないもの

アスパラガスの保存方法

- ・アスパラガスは乾燥しやすいので、ぬらした新聞紙で包み、ビニール袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で寝かせずに、立てた状態で保存します。

アスパラのポタージュ

Point

旬の味覚

洋風

普通



53
Kcal

塩分
0.7
g

調理
時間
30分

●材料 (2人分)

- ・グリーンアスパラガス … 60g
- ・じゃが芋 … 小1個
- ・玉ねぎ … 40g
- ・スープの素 … 1/4個
- ・水 … 1 3/4カップ
- ・塩 … 小さじ1/6
- ・こしょう … 少々

●作り方

- ① アスパラは根元の固い部分を切り、はかまを削いで軸は輪切り、穂先は3cm長さに切る。じゃが芋は一口大に切って水にさらす。玉ねぎはせん切りにする。
- ② なべに水、スープの素、じゃが芋、玉ねぎを入れてふたをし、火にかける。沸騰後弱火で15分煮、アスパラを加えて5分煮、あら熱をとる。
- ③ アスパラの穂先は飾り用に2本とっておく。残りはミキサーに入れて攪拌し、再びなべに戻して火にかける。塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、飾り用のアスパラを縦半分に切って添える。

★体に優しいポイント★

じゃが芋でとろみをつけてポタージュ状にしているの、口あたりが軽いのが特徴です。見た目が華やかになるので、アスパラの穂先は忘れずにとっておきましょう。

季節をもっと楽しく！ ★5月 3ページ★



の野菜をもっと美味しく

野菜

1皿分

(約65g)

アスパラガスの調理ポイント

アスパラガスは、根元のかたい部分を手で折りとり、**かたい皮とはかまは、皮むき器でむいてから調理**しましょう。下処理のこのひと手間で、口当たりよくいただくことができます。

塩ゆでする際は、**根元のほうを先**に入れ、10秒後に全体を入れて1分ほどゆでます。

ゆですぎるとせっかくの歯ごたえがなくなるので注意を。水にはさらさず、ざるなどの上で**自然に冷ます**と風味よくいただけます。

今月は

アスパラガス

アスパラともやしとにんじんのナムル

Point

旬の味覚

エスニック
他

簡単

29
Kcal塩分
0.7
g調理
時間
5分

●材料 (1人分)

- ・グリーンアスパラガス … 1本
- ・にんじん … 20g
- ・もやし … 30g

(A)

- ・すりごま … 小さじ1/2
- ・一味とうがらし … 少々
- ・砂糖 … 小さじ1/4
- ・しょうゆ … 小さじ1/2
- ・塩 … 少々

●作り方

- ① アスパラガスはかたい根元を落としてはかまを除き、斜めに切る。にんじんは3cm長さの細切りにする。
- ② 小なべに熱湯を沸かして①を入れ、少し遅れてもやしを加え、いっしょにゆでてざるに上げ、アスパラは斜めに切る。
- ③ ボウルにAを合わせてよく混ぜ、②の水けをよくふいてあえる。

★体に優しいポイント★

あえものは野菜の水けが残っていると、時間がたつほど水っぽくなるので、しっかり水けをきっておくのがポイントです

季節をもっと楽しく！ ★5月 4ページ★



の野菜をもっと美味しく

野菜

2皿分

(約 150g)

アスパラガスの知っ得！ポイント

●グリーンアスパラガスと

ホワイトアスパラガスの違いとは？

実は、グリーンアスパラガスもホワイトアスパラガスも、どちらも品種は同じです。ちょっと驚きですね。ホワイトアスパラガスが白いのは、発芽後に土をかぶせて遮光するから。発芽後、日光にあてて育てて栽培されたものが、グリーンアスパラガスです

今月は

アスパラガス

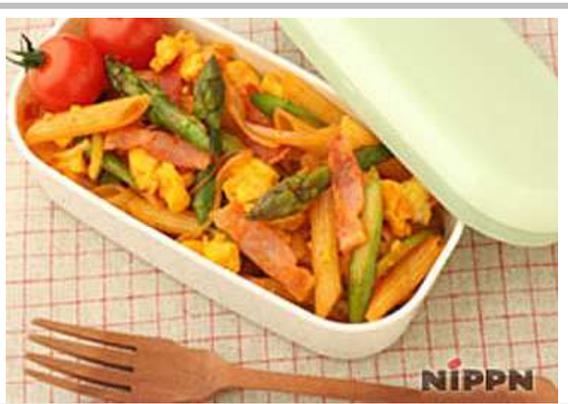
アスパラガスとペンネの
オムレツ

今回はオーマイ『早ゆでペンネ』を使った、メニューをご紹介します。手早く作ることができるのでお弁当にもオススメです！



材料(2人分)

・オーマイ 早ゆでペンネマカロニ	...	100g
・アスパラガス	...	6本
・玉ねぎ	...	1/2個
・ベーコン	...	2枚
・卵	...	2個
・ケチャップ	...	大さじ3
・塩・こしょう	...	少量
・ミニトマト	...	適宜



日本製粉㈱レシピ参照

作り方

- ① アスパラガスは根元の硬い部分の皮をむき、斜め切りにする。
- ② ベーコンは短冊切り、玉ねぎはスライスする。
- ③ 卵は塩、こしょうを加えて溶き、耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、泡だて器で混ぜてスクランブル状にする。
- ④ たっぷりの湯に塩1%を加え、ペンネを3分茹でる。
- ⑤ フライパンにベーコンを入れて炒め、脂が出てきたらアスパラガスを入れてじっくりと焼き、焼き色がついてきたら玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ⑥ ケチャップ、ペンネ、③の卵を加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ お弁当箱(器)に盛り付け、ミニトマトを添える。

季節をもっと楽しく！★5月5ページ★

塩のひみつをもっと知ろう！

5月になり、初夏が旬の野菜がたくさん出回りますね。この時期にオススメしたいのが『漬け物』です。漬けておだけなので、1品プラスしたい！というときに重宝しますよ。また、トマトやズッキーニ、パプリカなどを活用すると、彩りもきれいですね。



食塩は漬け物をつくるうえで欠かせない調味料だよ。今回は『塩』の秘密にせまるよ！

料理を美味しくする塩のポイント

- 保存** ... 食品の保存を長持ちさせる
- 殺菌** ... 殺菌作用
- 消臭** ... 食材の臭みをとる
- 脱水** ... 食材の余分な水分をとる
- ハリ** ... 肉や魚などの身をひきしめる

塩の使い分けをしてみよう！

海水塩は、様々なミネラルで構成されるため、複雑な味がうまれ、繊細な淡い味付けの食事に合います。野菜や穀物、魚介や脂身の少ないお肉がオススメです。岩塩はナトリウム分が多く、海水塩より塩辛いのが特徴で、お肉に合わせるのがオススメです。漬け物には食材となじみのよい、粒が細かいものを選ぶとよいでしょう。

 **知っ得！ポイント** 塩分のとり過ぎにはご用心！

食塩はナトリウムと塩素が結合してできた『塩化ナトリウム』のことをいいます。ナトリウムをとりすぎるとむくみが生じたり、高血圧や胃がんの原因につながる可能性があります。厚生労働省では、高血圧予防の観点から、**18歳以上の男性では1日に8.0g未満、女性では7.0g未満の目標量**が設定されています。



◆ 美味しく塩分をおさえるコツ ◆

1. うまみの濃い食品を活用しましょう
⇒ 昆布やかつお節、椎茸といったうまみを利用します
2. 香辛料や香味野菜を活用しましょう
⇒ わさびやしょうが、にんにく、カレー粉で味にアクセントをつけます
3. 酸味を活用しましょう
⇒ かんきつ果汁やトマト、酢もアクセントになります
4. 油を適度に使ってこくを出しましょう
⇒ 油を適度にプラスすることで、コクとうまみが加わります



次ページでアレンジ漬け物をご紹介します！

季節をもっと楽しく！★5月 6ページ★

漬け物は塩だけじゃない！アレンジ漬け物

だしや酢、オイルを活用した、アレンジ漬け物をご紹介します。
塩分をおさえながら、初夏にピッタリの美味しい漬け物をぜひ試してみてくださいね！



だし漬け



お好みの野菜



だしパック



酢

酢の酸味をプラスすることで塩分ひかえめでも、美味しくなります。

だしパックでだしをとって冷まし、酢を適量加え、ひと口大に切った野菜と一緒に密閉袋やタッパーなどに入れて一晩冷蔵庫でなじませます。酢を加えることによって、まとまりのある味わいになります。

酢漬け



お好みの野菜



酢



オレンジジュース

オレンジジュースを加えるとさわやかな酸味と甘みがプラスされます。

お好みの野菜をひと口大に切って、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで軽く火を通します。その野菜を酢とお好みで適量のオレンジジュースを加えた漬け材に一晩漬け込んで、できあがりです。

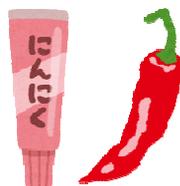
オイル漬け



お好みの野菜



オリーブオイル



おろしにんにく
唐辛子

唐辛子・にんにくをカレー粉や山椒に代えても美味しくいただけます！

漬け材のかわりにオリーブオイルとスパイスを使います。野菜を一度焼いてから漬けると、野菜の香ばしさもプラスされ、塩分を控えているのに風味豊かな味わいが楽しめます。使ったオイルはパスタの味つけなどにも使えますよ。