

～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「ほうれん草」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ページ ⇒ 12月22日は冬至です。  
 冬至にちなみ、かぼちゃを使ったメニューをご紹介します！
- 5～9ページ ⇒ ほうれん草の和えものにもかかせない「**ごま**」をもっと活用するための  
 豆知識をご紹介します！



ごまに関するクイズも  
 あるので、ぜひ挑戦して  
 みてくださいね！



いくちゃん

**冬**の食材をもっと美味しく！クイズ

- Q1 ほうれん草の保存方法に関して正しいものは？
- A. 袋から出して、野菜室で保存する
  - B. しめらせた新聞紙で包み、ビニール袋に入れて野菜室で保存する
  - C. 日陰で風通しのいい室内に吊るして保存する
  - D. 日陰で風通しのいい室内に横にして保存する
- Q2 ほうれん草のあくやえぐみの原因となる成分は？
- A. シュウ酸
  - B. クエン酸
  - C. 葉酸
  - D. オレイン酸



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★

## ほうれん草の選び方 / 保存方法

今月は



ほうれん草

## ●ほうれん草の選び方

ほうれん草は乾燥にとっても弱い野菜です。お店で選ぶ時は、葉の色が濃く、葉先にピンとハリとツヤがあり、みずみずしいものを選びましょう。ほうれん草の根元の赤い部分は甘みも強く、骨の形成に働くマンガンも多く含まれています。できるだけ捨てずに使い切りましょう！

## ●ほうれん草の保存方法

乾燥に弱いほうれん草は、買ってきたらすぐに**湿らせた新聞紙で包み、さらにビニール袋などにいれてから冷蔵庫の野菜室で立てて保存**しましょう。出来るだけ早いうちに使い切るのがほうれん草を美味しく食べる一番の秘訣です。

ツナとほうれん草の  
ドライカレー

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 344Kcal (1人分)

塩分 2.1g (1人分)

調理時間 15分

## 材料(2人分)

・ごはん	300g
・ほうれん草の葉	100g
・ねぎ	1/4本
・にんにく	1かけ
・ツナ(水煮缶)	50g
・植物油	大さじ1

## (A)

・しょうゆ	小さじ2
・塩	小さじ1/3
・カレー粉	小さじ1/3~1

## 作り方

- ① ほうれん草、ねぎ、にんにくは粗みじんにし、ツナはほぐしておく。
- ② フライパンに油を熱し、ねぎとにんにくを入れる。香りが出てきたら、ごはん、ほうれん草、ツナを加えてパラッとするまで炒める。
- ③ (A)を加え、味をととのえる。

季節をもっと楽しく！★12月3ページ★

今月は

## ほうれん草の栄養成分

ほうれん草は、栄養的にはとても優秀な緑黄色野菜です。鉄など多くのミネラルを含み、他にもカロテン、ビタミンC、葉酸等、様々なビタミンも豊富です。12月13日はビタミンの日。ビタミンをとろう！と思いついた時はほうれん草をどうぞ。ただ、ほうれん草は生食には向かないものが多いです。**シュウ酸という成分がえぐみのもと**になるためです。シュウ酸は体に入るとカルシウムとくっついて、結石をつくりやすくしたり、カルシウムの吸収をさまたげたりします。シュウ酸は加熱で溶け出すので生食用以外は加熱調理をオススメします。

ほうれん草

## ほうれん草の香味浸し

## 副菜



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 22Kcal (1人分)

塩分 0.7g (1人分)

調理時間 5分

## 材料(2人分)

・ほうれん草	160g
・ねぎ	3cm
・にんにく	1/4かけ
・しょうがの薄切り	1枚
・粉ざんしょう	少々
・しょうゆ	小さじ1・1/2
・酢	小さじ1/2

## 作り方

- ① ほうれん草は熱湯でゆでて水にとって絞り、3cmの長さに切る。
- ② ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにし、粉ざんしょう、しょうゆ、酢と混ぜ合わせる。
- ③ 器にほうれん草を盛り、食卓に出す直前に②の香味だれをかける。

## 季節をもっと楽しく! ★12月4ページ★

12月22日は

冬至

風邪ひかない  
ようにね!

## 冬至にはかぼちゃを食べよう

「冬至にかぼちゃを食べると病気にならない」と古くからいわれてきたように、かぼちゃはとても栄養価の高い野菜です。特にビタミン類が豊富に含まれており、ビタミンEには、血行を促進する作用もあります。寒さが厳しくなってくるこの時期に最適な食べ物ですね。今回はかぼちゃを使ったレシピをご紹介します。

## かぼちゃとミックスビーンズのサラダ

## 副菜

カロリー 182Kcal (1人分)

塩分 0.6g (1人分)

調理時間 10分

## 材料(2人分)

- ・かぼちゃ 80g
- ・ミックスビーンズ 100g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・塩 少々
- (A)
  - ・オリーブ油(エキストラバージン) 大さじ1
  - ・レモン汁 大さじ1
  - ・塩、こしょう 各少々
  - ・にんにくのすりおろし 少々
  - ・イタリアンパセリの粗みじん切り 少々
- ・グリーンカール 適宜



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 かぼちゃは皮付きのまま電子レンジ(500W)で2分加熱し、1cm角に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、塩をふってしんなりするまで手でもみ、水にさらしてから水けをきく絞る。
- ③ (A)を空きびんなどに合わせてよく振り混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ①、②、ミックスビーンズを合わせて③で和え、器に盛ってグリーンカールを添える。

季節をもっと楽しく！★12月5ページ★

## 和えもの・トッピングだけではもったいない！ ごまをもっと楽しみましょう♪

金ごまも含めたごまの色の違いや、加工ごまのバリエーション、使い方、レシピをご紹介します。  
ごまを普段の食事に活用してみてくださいね！

出典元:カタギ食品(株)冊子「ごまってふしぎ」

### いりごま

粒のままなのでプチプチした食感が楽しめます。おにぎりやふりかけをはじめ、サラダやスイーツのトッピングにもオススメです。

### すりごま

タレやドレッシングの材料になるほか、生地に混ぜたり、ドリンクに溶かしたり、揚げ衣に加えたりと、料理全般に幅広く使えます。

### ねりごま

ほかの調味料などと合わせやすいのでタレやソースの材料になるほか、ハチミツや小豆あんと練り合わせたり、ごま豆腐づくりにも適します。



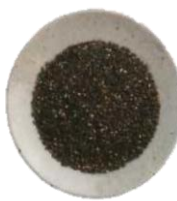
白ごま



ごまの代表選手。油脂量が豊富で香りにクセがなく、おだやかな味です。



黒ごま



黒ごまといっても黒いのは外皮だけ。中身は白ごまと同様白っぽいままです。皮が厚めで、油脂量は少なめ。香りが強く、味にもコクがあります。



金ごま



生産量が少なく、そのぶん高価。油脂量が多く、風味も濃厚。輝くような光沢があり、香りと味がよいことから人気の品種です。

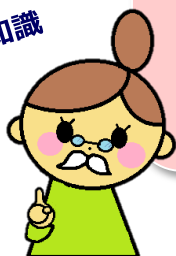
## 季節をもっと楽しく! ★12月6ページ★

出典元:カタギ食品株式会社ホームページ

## 欧米人は白好み、日中韓は黒好み

中国・韓国・日本では昔から黒ごまを好む風潮がありますが、欧米では白ごまが大半です。  
金ごまは地中海から中近東にかけて愛用されてきました。  
色の違いは外皮の色によるもので、栄養価はほとんど変わりありません。

いくちゃんの  
豆知識



## ごまごま餃子



## 材料

・餃子の皮	26枚～30枚
・白菜	200g
・豚ひき肉	200g
・ニラ(みじん切り)	1/2束
・サラダ油	適量

## &lt;A&gt;

・にんにく(すりおろし)	1/2片
・酒、しょうゆ	各大さじ1/2
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・ねりごま(黒)	大さじ1
・いりごま(白)	大さじ1

## &lt;B&gt;

・酢しょう油、ラー油	各適宜
------------	-----

## 作り方

- ① 白菜は熱湯でさっとゆで、水気を軽く絞り、みじん切りにする。ニラを加えて混ぜ合わせる。
- ② ボウルに豚肉を入れ、<A>を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。①を加えて混ぜ、餃子の皮で包む。
- ③ フライパンに油を入れてなじませ、餃子を並べる。底にこんがり焼き色がついたら、熱湯1/2カップ(分量外)を入れ、ふたをして弱火にし、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ④ 最後にふたを取って火を強めて水気をさっととばす。
- ⑤ 皿に盛り付け、<B>を付けていただく。

## 季節をもっと楽しく！★12月7ページ★

出典元:カタギ食品株式会社ホームページ

## 「胡」のつく食べ物いろいろ

ごまは漢字で「胡麻」と書きますが、「胡」は「えびす」とも読み、中国の西域異民族を意味します。胡椒(こしょう)、胡瓜(きゅうり)、胡豆(えんどう)なども彼らが中国に伝えたと言われています。ちなみに「麻」は、ごまの葉っぱが麻に似ていたことからそう呼ばれたのだとか。

いくちゃんの  
豆知識



## ホタテとじゃがいもの黒ごまグラタン



## 材料

・じゃがいも(大きめにカット)	2個
・玉ねぎ(薄切り)	1/4個
・バター	大さじ2
・小麦粉	大さじ2
・牛乳	1・1/2カップ
・ホタテ(むき身)	150g
・生しいたけ(薄切り)	2枚
・塩、こしょう	各少々
・バター(塗り用)	適量
・すりごま(黒)	大さじ2
・ピザ用チーズ	50g

## 作り方

- ① じゃがいもはやわらかくゆでて、ゆで汁を捨て、水分を飛ばして粉をふかせ、軽くつぶす。
- ② フライパンにバターを溶かし、玉ねぎがしんなりするまで炒める。小麦粉を加えて焦がさないように炒め、牛乳でのばす。とろみがついてきたら、ホタテ・しいたけを加え、生っぽさが残る程度に煮る。塩・こしょうで味をととのえ、①を加えて合わせる。
- ③ 焼き皿にバターを塗り、②を入れ、すりごま・チーズをのせる。
- ④ 220℃に予熱したオーブンに入れ、表面に焼き色がつくまで10分ほど焼く。

めざせ  
ごまの達人！

季節をもっと楽しく！★12月8ページ★

## クイズごま検定

ごまにまつわる「うんちく」をクイズにしてみました。チャレンジして知識を身につけましょう！  
クイズの答えは次のページでご紹介！

1 ごまが日本に伝えられたのはいつ頃？

- ① 縄文時代
- ② 平安時代
- ③ 安土桃山時代

出典元：カタギ食品株式会社「ごまってふしぎ」

2 クレオパトラは、美しさを保つためにごま油を愛用していたことで知られています。彼女はごま油を何に使っていた？

- ① 化粧品
- ② 栄養ドリンク
- ③ 入浴剤



3 ごまは英語ではSESAME(セサミ)。では、「開けごま」のお話が出てくる千夜一夜物語で使われているアラビア語では、何というでしょう？

- ① ベネ
- ② シムシム
- ③ タヒーナ

4 古代中国で不老不死の特効薬とされた「静神丸」は、ごまが原材料です。では、静神丸に欠かせないもう一つの材料とは？

- ① ハチミツ
- ② 卵
- ③ きなこ

5 「ごまかす」の語源になったと伝えられる江戸時代のお菓子「胡麻胴乱(ごまどうらん)」とは、どんな食べ物？

- ① だんご
- ② あめ
- ③ 焼き菓子



6 ふだん食べているごまをそのまま土に蒔いても芽が出るのでしょうか？

- ① 出る
- ② 出ない
- ③ いろごまは出ないが、洗いごまなら出る



季節をもっと楽しく! ★12月9ページ★

# クイズごま検定の答え

出典元:カタギ食品㈱冊子「ごまってふしぎ」

1...①

考古学の調査では、縄文時代の遺跡から炭化したごまが見つかったことから、縄文時代にはすでに日本に伝わっていたことがわかります。

2...①

クレオパトラのメイクでもおなじみ、古代エジプトの女性は目の回りにエメラルドの粉末を塗っていましたが、ごま油はその化粧下地に用いられていたようです。また、肌の若さを保つためのボディオイルとしても使われていました。

3...②

ベネはアフリカにある川の名前です。ゴマの発祥の地に近いアフリカ・ナイジェリアのベネ川流域では、ゴマ栽培が非常にさかんで、そのためアフリカ西部一帯では、ゴマのことを「ベネ」と呼ぶようになりました。幸せという意味もあります。タヒーナはサンスクリット語。こちらもごまを意味する言葉です。

4...①

ごまをすってハチミツと混ぜて丸薬にしたのが静神丸。日本にも伝わり、戦国時代には兵糧食としても利用されました。



5...①

ごま生地をふくらませて焼いたもの。空っぽの中身をさして、胡麻菓子 = 人の目をあざむくに転じたとか。一方で、どんな料理もごまをかけるだけで味がよくなることから、「胡麻化する」というようになったという説も。

6...②

洗いごまも洗った後に乾燥させているので、発芽機能は失われています。栽培には、加熱加工していない種子を使います。ごまの種子には驚くほどの生命力があり、30年経った古いものでも蒔いてやれば8割は芽を出すといわれています。