

～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！**

## ◆ 2月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「菜の花」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。



5～7ページ ⇒ 11月にはいとく大館ショッピングセンターで紅茶教室を、12月には  
 いとく鷹巣南店でコーヒー教室を開催しました。今月は、11月の紅茶教室の  
 様子をご紹介しますながら、紅茶の美味しいいれ方をご紹介します。

チョコレートと一緒に  
 美味しい紅茶を楽しむのも  
 いいね♪



いくちゃん

**冬**の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 菜の花の保存方法について正しいのは？

- A. 束ねてあるものはテープやひもで結んだまま日陰で常温保存する。
- B. 菜の花は買ってきた状態のまま冷凍保存するのが良い。
- C. 菜の花は冷蔵や冷凍よりも常温保存のほうが良い。
- D. しめらせたキッチンペーパーや新聞紙でくるんで冷蔵庫で保存する。

Q2 菜の花が特に豊富に含んでいる(ほうれん草の約3倍！)ビタミンは？

- A. 目の健康維持に働くビタミンA
- B. 特に糖質の代謝をサポートするビタミンB1
- C. 美肌のミカタ、ビタミンC
- D. 血行、血流に働くビタミンE



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！★2月2ページ★

## 菜の花の選び方/保存方法

今月は

## 菜の花

菜の花はつぼみがかたくしまっているものが新鮮です。葉の緑が鮮やかで乾燥していないものを選びましょう。ぎゅっと縛ってあるものは傷みやすいので、紐をはずして保存します。乾燥にも弱いので、しめらせたキッチンペーパーや新聞紙でくるんで、ビニールに入れて冷蔵庫で保存するのがオススメ。常温では花が咲いてえぐみが出やすくなります。冷凍保存の時は軽く塩茹でしてから保存します。

## 菜の花の卵とじ

## 主菜

カロリー 189Kcal (1人分)

塩分 1.2g (1人分)

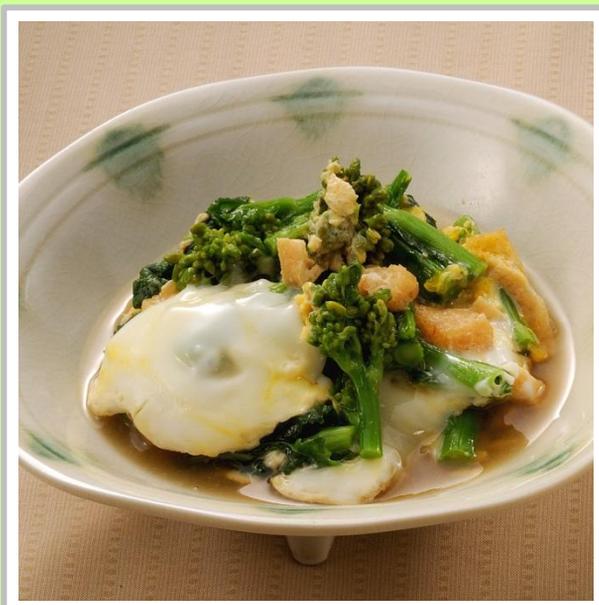
調理時間 20分

## 材料(2人分)

・菜の花	1束
・油揚げ	1枚
・卵	2個

## (A)

・だし汁	1カップ
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1強
・塩	少々



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 菜の花は3cmの長さに切る。
- ② なべに湯を沸かし、塩ひとつまみを入れ、①の茎、中間、穂先の順に加えてゆでる。再び煮立ったら冷水にとり、冷ましてから水けを絞る。
- ③ ②のゆで汁で油揚げをさっとゆでて油抜きし、水洗いする。水けを絞って縦2等分にし、1cm幅の短冊切りにする。
- ④ なべに(A)と③を入れて煮立て、②をほぐして加え、強火で2～3分煮立てる。
- ⑤ 溶きほぐした卵を流し入れ、ふたをして弱火にし30秒、火を止めて3分蒸らす。器に盛り煮汁をかける。

## 季節をもっと楽しく！★2月3ページ★

今月は



## 菜の花

## 菜の花の栄養に関する内容

菜の花の**ビタミンC含有量**は野菜の中でもトップクラス(100gあたり130mg)！ビタミンCといえば、レモンをイメージする人も多いと思いますが、100gあたりの含有量ではレモンよりもたっぷりとれます。ビタミンCは抗酸化作用や、美容が気になる方にも嬉しい栄養素ですが、熱に弱いので茹ですすぎないように気をつけてくださいね。

## えびと菜の花のペンネ

主食

カロリー 500Kcal (1人分)

塩分 1.8g (1人分)

調理時間 20分

## 材料(2人分)

・ペンネ	140g
・むきえび	100g
・玉ねぎ	80g
・菜の花	120g
・マッシュルーム	40g
・にんにく	1/2かけ
・オリーブ油	大さじ1・2/3
・白ワイン	小さじ2
・塩	小さじ1/2
・こしょう	適宜
・生クリーム	大さじ1・1/3
・粉チーズ	小さじ2



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 玉ねぎは小豆粒大に切る。
- ② えびは背わたをとる。
- ③ 菜の花は熱湯でゆで、3cmの長さに切る。
- ④ マッシュルームは薄く切る。
- ⑤ ペンネは熱湯で袋の表示に従ってゆでる。
- ⑥ フライパンに油を熱し、にんにくのみじん切り、①を炒める。しんなりしたら②、④を入れて炒め、白ワインを加える。えびの色が変わったら塩、こしょうで調味し、③、⑤を入れて炒め、生クリーム、粉チーズを加えて混ぜる。

## 季節をもっと楽しく！★2月4ページ★

3月3日は、ひなまつりです。今回は旬の菜の花を使った、ひなまつりにオススメのサラダをご紹介します。ミモザサラダとは、卵黄の黄色をミモザの花に見立てたサラダです。春を先取りですね！



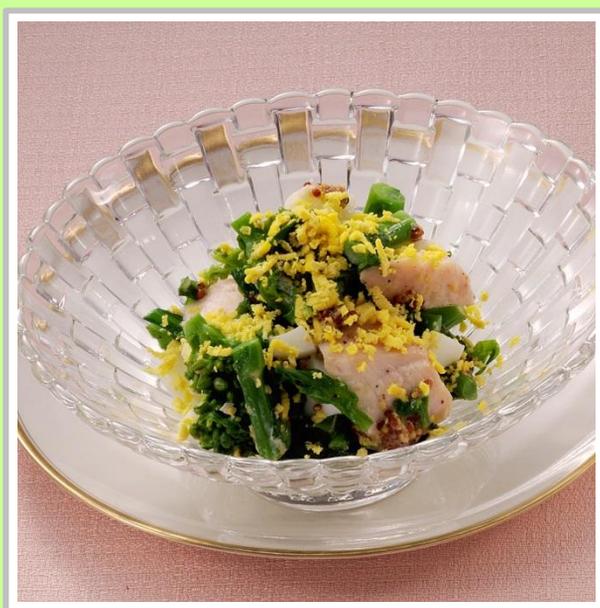
## 菜の花のミモザサラダ

## 副菜

カロリー 185Kcal (1人分)

塩分 1.3g (1人分)

調理時間 15分



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料(2人分)

・菜の花	1束
・鶏ささ身	1本
・塩	少々
・こしょう	少々
・酒	少々
・固ゆで卵	1個

## (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
・粒マスタード	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・マヨネーズ	小さじ2

## 作り方

- ① 菜の花は根元のかたいところを切り落とし、3cm長さに切る。
- ② なべに湯を沸かし、塩ひとつまみを入れ、①の茎、中間、穂先の順に加えてゆでる。再び煮立ったら冷水にとり、冷ましてから水けを絞る。
- ③ ささ身は塩、こしょう、酒をふり、ラップをして電子レンジ(500W)で1分弱加熱し、そぎ切りにする。
- ④ ゆで卵は白身と黄身に分け、白身は1cm角に切る。
- ⑤ ボウルに②、③と④の白身を合わせ、混ぜ合わせた(A)を加えて和える。
- ⑥ 器に盛り、④の黄身をこし器を通してふりかける。

2月14日はバレンタインデー

## バレンタインには美味しい紅茶と一緒に！

11月23日(木・祝)にいとく大館ショッピングセンターで三井農林(株)と共同企画で「紅茶教室」を、12月3日(土)に鷹巣南店でキーコーヒー(株)と共同企画で「コーヒー教室」を開催しました。



今月は紅茶教室の様子もお伝えしながら、バレンタインのスイーツとも相性抜群の紅茶の美味しいいれ方をご紹介します！3月号ではコーヒー教室の様子をご紹介します。

実際に紅茶をいれて試飲して  
いただきましたが「おいしい」  
という声を多くいただきました。  
少しコツをおさえるだけで、  
いつもの紅茶がおいしく  
なりますよ♪



とっておきのスイーツ  
には、とっておきの紅茶を♡  
紅茶をおいしくいれることは意外と  
簡単です。ポイントをおさえて  
気軽に挑戦してみましよう



HAPPY VALENTINE'S DAY



次のページから  
紅茶の美味しいいれ方をご紹介します！





## ティーバックのいいいれ方

出典元: 三井農林(株)ホームページ



- ① 温めたカップに沸騰したての熱湯を注ぎ、ティーバックを入れます。

1杯分の湯量は150~160ml。  
ティーバックは1袋で1杯が基本です。



- ② 受け皿などでフタをして蒸らします。

フタをすると香りを逃がさずしっかり蒸らすことができます。商品によって蒸らし時間が異なるので、パッケージの表記を確認しましょう。



- ③ 軽く数回振って取り出します。

強く振りすぎたり、スプーンで押しつぶしたりすると渋みが出てくるのでご注意ください！



## リーフティのいいいれ方



- ① ポットとカップはあらかじめ湯通しして温めておきます。



- ② 杯数分の茶葉を温めたポットに入れます。



- ③ 沸騰したての熱湯を注いでフタをします。



- ④ 時間をはかり、茶葉をしっかり蒸らします。



- ⑤ ポットの中をスプーンでひとかきして、茶こしでこしながらお茶の濃さが均一になるようカップに注ぎ分けます。

汲みたての空気をたくさん含んだ水道水を沸騰させて、10円玉位の泡が勢いよく出ている状態のものを使います。1杯分の湯量は150~160mlが目安です。蒸らし時間は細かい茶葉で2分半~3分、大きな茶葉は3~4分が目安です。「ゴールデン・ドロップ」と呼ばれる最後の一滴まで注ぎましょう。



## ロイヤルミルクティの正しい作り方

出典元: 三井農林(株)ホームページ



① 手鍋に水を入れて沸騰させ、茶葉を入れて火を止めます。

1杯分の水の量は80ml。茶葉の量はやや多めのティースプーン山盛り1杯が目安です。茶葉のサイズは細かいものがおすすめです。



② フタをして2～3分蒸らした後、牛乳を加えて軽く混ぜ、再び全体が温まるまで弱火にかけます。

1杯分の牛乳の量は80mlが目安です。(お湯と牛乳を1:1の割合に)。



③ 沸騰直前に火を止め、茶こしでこしながらカップに注ぎます。

グラニュー糖やはちみつで甘みをつけるとさらにコクが出ておいしくなります。



## ちょこっとコラム 紅茶の健康のお話

紅茶は長い間、世界中で飲まれ続けてきたお茶です。紅茶には、紅茶ポリフェノールやカフェインなど健康に役立つ成分が含まれ、世界的にも様々な研究が発表されています。紅茶は健康にも役立つ飲み物ではありますが、薬ではありません。

香りを楽しみながらおいしく味わうことで、リラックス効果ももたらしてくれます。おいしく楽しく紅茶を味わう…。そんな紅茶の楽しみ方が心身を健康に導いてくれることでしょう。

### 紅茶ポリフェノール 消臭作用

紅茶に含まれる紅茶ポリフェノールがにおいの原因物質を吸着。食後の口臭防止にも。

### 紅茶ポリフェノール 抗ウイルス作用

インフルエンザウイルスに取りつき感染力を奪う。こまめに飲むことが大切。ミルクは加えないように。

### カフェイン 消化促進

紅茶にも含まれるカフェインは、胃液の分泌をよくし、消化を促します。