

～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 ◆

- 1～3ページ ⇒ 旬の「あさり」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。
- 4～5ページ ⇒ 2月14日のバレンタインに合わせて、友チョコに  
 オススメの簡単「ぺろぺろチョコレート」とチャレンジメニューの  
 「フォンダンショコラ」をご紹介します。
- 6～8ページ ⇒ 11月30日に開催された、「本みりんと本料理清酒について知ろう」教室の  
 様子をご紹介します。



みりん風調味料とみりんの違いって  
 知ってますか？今回は調味料の  
 不思議をお伝えします！



**冬**の食材をもっと美味しく！クイズ

- Q1 あさりの選び方で間違っているものは？
- A. 殻が開いているもの
  - B. 模様が鮮明で、横幅の広いもの
  - C. 塩水につけると水管が出てくるもの
  - D. むき身の場合はツヤと弾力があるもの
- Q2 あさりに多く含まれる栄養素のうち、貧血予防と関係のないものは？
- A. たんぱく質
  - B. 鉄
  - C. ビタミンB12
  - D. タウリン



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★

今月は



あさり

## あさりの選び方と保存方法

あさは、**模様がはっきりしていて、横幅の広いもの**が、すっきりとした味でおいしいとされています。そして、殻をかたく閉じていて、**塩水につけると水管から勢いよく水をふきだすもの**が新鮮。むき身の場合は、**ツヤがありプリプリとした弾力があるもの**を選びましょう。2～3日で食べるなら、水けをきって冷蔵庫へ。それ以上の期間保存したいなら、保存袋に入れて冷凍保存がオススメです。食中毒を避けるためにも、しっかり加熱することをお忘れなく！

## 豆腐とあさりのチゲ

主菜



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 156Kcal (1人分)

塩分 2.2g (1人分)

調理時間 15分

## 材料(2人分)

・あさり(殻つき)	200g
・木綿豆腐	1丁(300g)
・キムチ	40g
・ごま油	小さじ1/2
・昆布だし	1・1/2カップ

(A)

・しょうゆ	小さじ1
・酒	大さじ1
・一味とうがらし	少々
・ナンプラー	小さじ1

・ねぎ	1/4本
・にんにく	1/2かけ

## 作り方

- ① あさは殻をよく洗い、キムチはざく切り、ねぎは斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② なべにごま油を熱し、にんにく、ねぎ、キムチを炒め、昆布だし、(A)、あさりを入れ煮立て、豆腐をお玉などですくい入れ4～5分煮る。

## 季節をもっと楽しく! ★2月3ページ★

## あさりの栄養

今月は



あさり

あさりには、たんぱく質、鉄、ビタミンB12、タウリンなどが含まれています。この中で貧血と関係のある作用を持つ栄養素は、たんぱく質、ビタミンB12、鉄です。たんぱく質は鉄の吸収を助け、鉄は赤血球となって全身に酸素を運びます。ビタミンB12は赤血球の生成に働きます。育ち盛りのお子さんや女性の方に、ぜひ取り入れていただきたい食材のひとつです。タウリンは、血液中の余分なコレステロールを排出し、疲労回復等に働きます。

## あさりとほうれん草の炒め物

## 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 99Kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

調理時間 10分

## 材料(2人分)

・あさり(殻つき)	12個
・ほうれん草	1/2束
・スナップえんどう	6個
・ベーコン	1枚
・にんにく(みじん切り)	1/2かけ分
・オリーブ油	小さじ1
・酒	大さじ1
・塩、こしょう	各少々

## 作り方

- ① あさりは殻をこすり合わせて汚れを洗い落とす。
- ② ほうれん草は長さ3cmに切り、根元は4~6つ割りにし、水洗いして水けをきる。
- ③ スナップえんどうは長さを半分に切る。
- ④ ベーコンは細切りにする。
- ⑤ 炒めなべににんにく、オリーブ油、④を入れて香りが立つまで炒め、③、②、①の順に加えて強火で炒める。酒をふってふたをし、あさりの口が開くまで蒸し煮にし、塩、こしょうで味をととのえる。

季節をもっと楽しく! ★2月 4ページ★

## HAPPY VALENTINE'S DAY!



チョコレートのカカオバターには何種類かの油脂が含まれており、**それぞれの融点** (解ける温度)が違います。なめらかでつやのあるチョコレートを作るために、チョコレートを一度溶かして温めたり冷やしたりして、油脂の融点をそろえる、「**テンパリング**」と呼ばれる作業が必要になります。

テンパリングする際のポイントをご紹介します。下記を参考に挑戦してみてくださいね!

- ・湯気など、チョコレートに**水分が入らないようにする**
- ・空気を含ませないように混ぜる
- ・作業する室温は、20℃前後がよい
- ・エアコンの風などが**直接あたらないところ**で作業をする



## ぺろぺろチョコレート



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 56Kcal (1人分)

塩分 0.0g (1人分)

調理時間 20分 (冷蔵庫で冷やす時間は含みません)

## 材料(7本分)

- ・デコペンチョコ(白) 1本
- ・チョコレート 60g
- ・アイスクリームスプーンの木の子 7本



## 作り方

- ① デコペンを湯せんで温め、ワックスペーパー等をひいたバットに好みの絵を絞り出して書く。
- ② ①が固まったら湯せんで溶かしたチョコレート(45g)を上から丸くたらす。アイスクリームスプーン等の木の棒をのせ、さらに溶かしたチョコレートをたらしてくっつける。
- ③ 冷蔵庫で1時間ほど冷やして出来上がり。



季節をもっと楽しく! ★2月5ページ★

## HAPPY VALENTINE'S DAY♥



このページでは、バレンタインにオススメのチャレンジメニューをご紹介します。少し手間はかかっていますが、中からとろ〜りと溶け出すチョコレートが絶品です。  
アツアツを家族で一緒に楽しむ贅沢なひと時を楽しむのもよいですね。

## フォンダンショコラ

カロリー 396Kcal (1人分)

塩分 0.2g (1人分)

調理時間 30分



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 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度に予熱しておく。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。

季節をもっと楽しく！★2月6ページ★



# 元気なからだづくり！ 食事で健康習慣



11月30日(土)に、大館ショッピングセンターで宝酒造株式会社主催で「本みりんと本料理清酒について知ろう」教室を開催しました。



「タカラ本みりん」とみりん風調味料をそれぞれ使った高野豆腐の煮物、「料理のための清酒」と加塩タイプの料理酒をそれぞれ使ったあさりの酒蒸しの食べくらべも行いましたよ！



実際に食べくらべてみると、コクやうま味、味のしみこみ方が違うのが分かったわ！  
使い方のコツも学べたし、お家で実践してみよう♪



教室で「みりん」と「料理酒」には、製造方法や原料などによって、種類が異なるということを勉強したんだって。どんな違いがあるのかな？私も詳しく教えてほしいな！



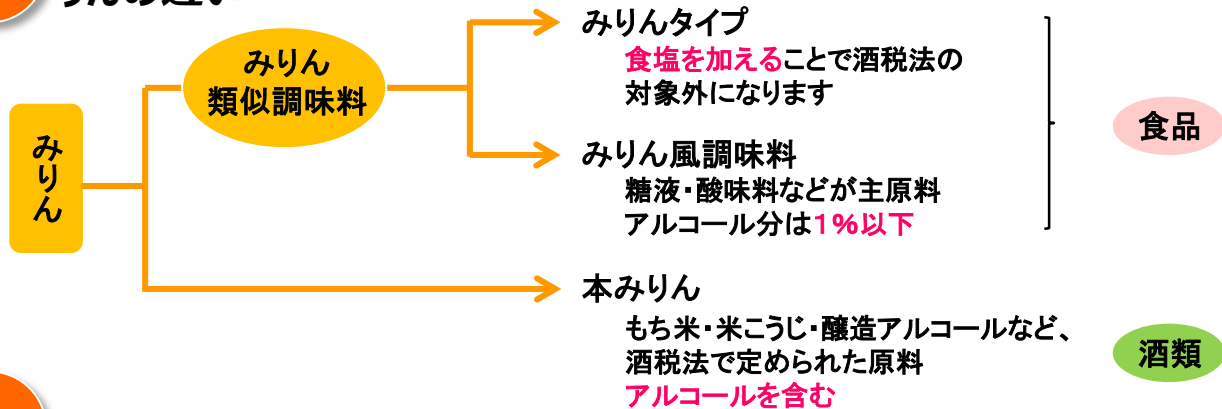
いくちゃん

今回はそれぞれの違いや調理効果、活用術についてご紹介しますね！



季節をもっと楽しく！★2月7ページ★

みりんの違い



本みりんの調理効果

本みりんに含まれる様々な種類の糖やアミノ酸、アルコール、有機酸、香気成分による次のような調理効果が期待できます。

1. 上品な甘みをつける
2. 照り・ツヤを出す
3. 生臭みを消す
4. 味のしみこみをよくする
5. 煮崩れを防ぐ
6. コク・うまみをつける
7. 塩や酢のかどをとってまろやかにする

ちょこっと豆知識

本みりんに含まれるアルコールが素材にしみこみ、加熱によってアルコールがとぶ際に、アルコールと一緒ににおい成分もとびます。

本みりん中の糖が具材の中でにおい成分と反応して、においのしない物質に変化します。(砂糖にはない効果)

本みりんの活用術

本みりんの調理効果を生かして、いつもの料理をワンランクアップさせましょう！

いつものカレーに

カレー4人分につき、大さじ1程度  
辛さのかどがとれて、コクがアップします。



いつものごはん

お米2合に対し、小さじ1程度  
ふっくらツヤよく炊き上がります



いつものお味噌汁に

味噌汁椀4杯分に対して、大さじ1程度  
味の浸透をよくし、具材のうまみを引き出すので、美味しく減塩になります。



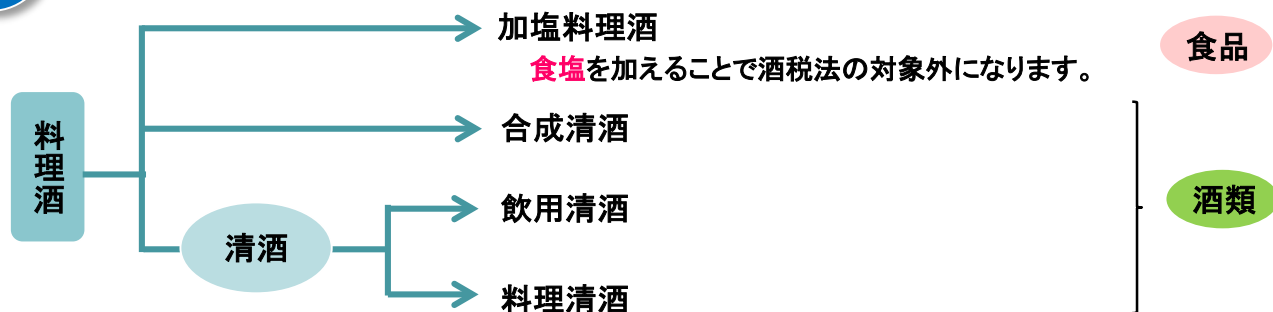
いつもの炒め物に

2人前の炒め物に対し、大さじ1～2程度  
短時間で味の浸透がよくなり、甘みとうま味がアップします。



季節をもっと楽しく！★2月 8 ページ★

料理酒の違い



ちょこつと豆知識

加塩料理酒には、約2%程度の塩分が含まれています。レシピによっては二重に食塩を加えることになってしまい、知らず知らずのうちに、塩分をとってしまっているかもしれません。見えない塩分に注意しましょう。



※ 2%程度の塩分とは、1Lの料理酒に約20gの塩分が含まれている状態です。

料理清酒の調理効果

料理清酒に含まれるアルコールや有機酸、香気成分、窒素成分による次のような調理効果が期待できます。

- 1 生臭みを消す
- 2 風味・香りをよくなる
- 3 コク・うまみをプラスする
- 4 素材を柔らかくする
- 5 おいしさを閉じ込める

料理清酒の活用術

料理清酒の調理効果を生かして、いつもの料理をワンランクアップさせましょう！

いつもの焼きそばに

焼きそば4人分につき、50cc程度  
 麵のほぐれを良くし、ソースにコクをあたえます



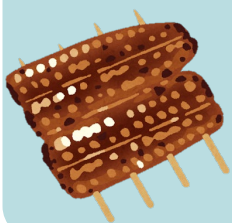
冷凍ご飯の解凍に

茶碗1杯に対し、小さじ1程度  
 気になるにおいとパサつきがなくなり、ふっくら仕上がります



うなぎの温め直しに

うなぎ1尾に対し、小さじ1程度  
 たれの塩かどがとれ、まろやかに仕上がります。



いつものお鍋に

お鍋4人分に対し、1/2カップ程度  
 肉や魚介の生臭みを消し、風味豊かにコク深く仕上がります。

