



# 食育バイザーの知恵袋

発行：パルシステム山梨 長野  
組織運営部 活動支援課

第47袋

「食育バイザーの知恵袋」は、パルシステム山梨 長野の食育バイザーさんが、組合員の皆さんに『食』や『食育』についての様々な情報『知恵袋』をお伝えするチラシです☆  
食育バイザーさんの食に関する知恵袋♪ぜひ生活に役立てていただけたら嬉しいです☆

## 我が家のイベントメニュー

甲斐の食育バイザー  
N.J.さんより

### ☆ちらし寿司☆

何かの日には、ちらし寿司を作ります！  
簡単なのに手作り感があって喜ばれます。

＝材料＝(4人分)

- ・五目ずしの素
- ・ご飯 2合
- ・サラダえび 90g
- ・スモークサーモン 35g
- ・たまご 3個
- ・白だし 大さじ1
- ・水または牛乳 大さじ3

＝作り方＝

1. ご飯に五目ずしの素を混ぜます。
2. たまごと白だし、水または牛乳を混ぜ、  
だし巻きたまごを作り、好きな大きさ、形に切る。
3. 1のご飯を器に盛り、具材をのせてかざる。



我が家はたまご焼きにすることがポイントです♪  
サラダえびとスモークサーモンは冷凍なので  
ストックしておくとお便利です！

Let's  
cook!

## 旬の食材

かんたん小鉢!

### ☆なめこと長芋の和えもの☆

甲斐の食育バイザー  
N.J.さんより

＝材料＝(4人分)

- ・なめこ 1パック
- ・長芋 200g
- ・めんつゆ 大さじ2

＝作り方＝

1. なめこは2分くらい茹で、ざるに上げる。
2. 長芋は皮をむき、細切りにする。
3. 器に盛りつけ、めんつゆをかける。



ねばねば食材は、消化が良くて、胃腸の粘膜を保護してくれるそうです！  
疲れた時は作ってみてください♪

## ～九州物語（郷土食）～

甲斐の食育バイザー  
T.R.さんより

今回は、きっと皆さん大好きだと思われる「うなぎ」の話になります。

地元の隣市である水郷・柳川には「うなぎのせいろむし」と言って、帰省時に一度は必ず食べている美味しいモノがあります。有名なのは「元祖 本吉屋」と言って、元和元年より300年続いているお店で地元近辺で知らない人は居ないってくらいのお店があります。

炊かれたご飯を専用の器に盛って、タレをまぶした上に焼き上がったばかりの蒲焼きをのせて、うなぎの味との相性よく色添えにもなる錦糸卵をあしらって器ごとせいろで蒸す…。読まれて分かる様に提供されるまで時間がかかります。待っている間はお茶を飲みながらうなぎの骨せんべいをポリポリ食べて待つのです☆

提供されてもめちゃうちゃ熱々です！けれど、ハフハフ熱っと言いながら食べるせいろむしは本当に美味しいです。ふっくらとして脂も適度にある美味いうなぎと、たっぷりタレがまわったご飯...時々肝吸いでほっこりなりながら食べ進めていきます。

地元に住く時は、人が集まった時や家族の誕生日、ちょっと良い事があった日等、食べに行っていました。お店によって若干値段設定が違いますが、せいろむしの味はほぼ同じかと思われます。柳川や大川が主ですが、博多や天神周辺でも食べられる模様です。福岡へ行かれる事があれば、是非一度ご賞味下さい。



## \*簡単で清潔な乾燥野菜の作り方\*

西桂の食育バイザー  
F.T.さんより

＝材料＝

- ・しその葉、バジル 適量
- ・お好みの野菜

＝作り方＝

1. お盆またはざるにペーパータオルを敷く。
2. バジル、しその葉を1枚ずつ広げならべる。
3. 乾燥させたい野菜を好みの大きさに切る。
4. 平らに(出来れば1枚ずつ)並べる。
5. 陽の当たる場所にお盆またはざるを置いて乾燥させる。  
(乾燥具合を見て、好みまで乾燥させる。)

\*おすすめの場所は  
車のフロントガラスの前です。  
陽がよくあたり、乾燥しやすいです！





「食育バイザーの知恵袋」へのご感想・ご意見などをぜひお聞かせください☆

メ切：10/11（金）活動支援担当まで

メールでも  
受付しています！



[yamanashi-katudou@pal.or.jp](mailto:yamanashi-katudou@pal.or.jp)

件名に『食育知恵袋』  
本文に『組合員番号・お名前・ご意見・  
ご感想』などをご記入いただき、  
送信してください☆

@palkumi\_info は  
@palsystem\_yamanashi と  
一緒になりました♪  
こちらからチェックしてください☆  
\*これからもよろしく願っています!!



お名前： \_\_\_\_\_

組合員番号： \_\_\_\_\_

✕ キリトリ ✕

## 実りの秋☆ 新米がおいしい季節です！

西桂の食育バイザー  
M.M.さんより

実りの秋、新米が美味しいですね。  
現在では白米が主流となっていますが、玄米のぬかを取り除き白米にしています。このぬかの部分にお米の9割の栄養素があるとも言われています。  
ふっくらと玄米を炊くことはハードルが高いですが、ぬかをふりかけにして白米にかけて消化にもよく食べやすくなる「ぬかふりかけ」はいかがでしょう。  
他にも、砂糖も精製された白い砂糖よりもミネラルなどが残っている茶色い砂糖や、玄麦(げんばく)の状態の全粒粉パン、お蕎麦ならば十割そばなど、様々な形で栄養素が高い茶色いところまで食べましょう。

### ☆ぬかふりかけ☆

=材料=

- ・ぬか 50g  
(玄米から出たぬかがおすすめ、もみから出たぬかには、もみが入り少しイガイガした感じがります。さらに、残存農薬はぬかに残るとも言われていますので、ぬかは特定栽培や有機栽培などがおすすです。)
- ・塩 12g
- ・だし 18g (昆布、椎茸、おかかなど。素材その物がパックされた、だしパック等を活用すると便利です。)
- ・お好みで ごま 10g や青のり 2g

=作り方=

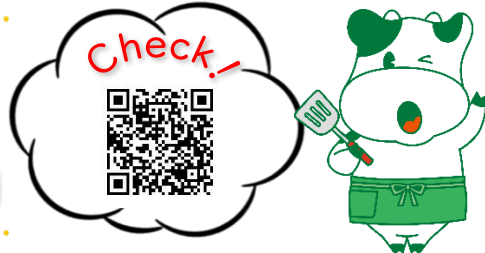
- 1.米ぬかをフライパンで中火から弱火で乾煎りする。焦げやすいのでこまめに混ぜ火加減を調整する。
- 2.香ばしい香りがしてきたら、塩を入れ塩の水分を飛ばす。水分が飛んだら火を止めてあら熱を取る。
- 3.だしをミルにかけてパウダーにし、冷めた2と混ぜて出来上がり。※お好みで青のりやごまを加える。

食育バイザーの知恵袋はHPにて  
カラー版を公開中です！  
ぜひご覧ください☆

パルシステム山梨 長野 教えあい活動



きれいな密閉容器に入れ  
1か月ほどで食べきってください。



食育バイザー知恵袋  
通信 32号より 再掲載！

## 手作りアイス

=材料=(6人分)

- ・絹ごし豆腐 300g
- ・牛乳 150cc
- ・生クリーム 200cc
- ・花見糖 大さじ5
- ・蜂蜜 大さじ3
- ・白いりごま 適宜



休日、長期休みなど、家族で作ってみてください☆

### ☆豆腐のアイスクリーム☆

一宮の食育バイザー  
O.C.さんより

=作り方=

- 1.豆腐はペーパータオルに包み、まな板の上に乗せて重しをし、水切りを20分する。
- 2.小鍋に牛乳と花見糖を入れ弱火にかけ、花見糖が溶けたら、火を止める。
- 3.豆腐と冷めた2をミキサーにかけ、豆腐がなめらかになるまで攪拌する。蜂蜜を加えて5秒ぐらい攪拌する。
- 4.ボウルに生クリームを入れ、3と同じくらいのかたさになるように、泡立てる。
- 5.3に4を少しずつ入れながら混ぜ合わせる。金属製のバットなどに流し入れ、冷凍庫で4時間から5時間冷やし固める。途中2度取り出し空気を含ませるように混ぜる。
- 6.器に盛り、好みでゴマをふる。黒蜜などをかけてもよい。

## 通信に寄せられた声をご紹介します♪ ※一部抜粋

### Thank you☆

知恵袋 45袋を  
読んで

いつも楽しみに読んでいます。参考になります。友達にも写真を撮って送り、すすめていますよ。「郷土食(福岡県)」楽しく読みました。「甘い醤油」初めて聞いたような…日本で広いですね。

春メニューですね。参考にしたいと思います。

今回も盛りだくさんのメニューですね！これからも楽しみにしています。またいろいろと教えてください。

「ごろごろきんぴら」レシピ通りに作りました。簡単で美味しかったです。

