

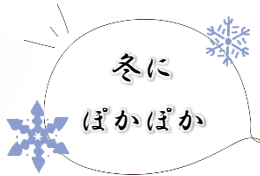


# 食育バイザーの知恵袋

発行：パルシステム山梨 長野  
組織運営部 活動支援課

第 48 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☆



冬に  
ぽかぽか

## あたたかい！お鍋レシピ



### ☆石狩鍋☆

一宮の食育バイザー  
O.C.さんより

寒い日に栄養満点の鮭のお鍋でぽかぽか★  
北海道の郷土料理です。



＝材料＝(4人分)

- ・生鮭 500g
- ・白菜 1/2 株
- ・ねぎ 4 本
- ・人参 1 本
- ・大根 250g
- ・木綿豆腐 2 丁
- ・こんにゃく 1 丁
- ・せり 1 束
- 《煮汁》
- ・昆布出汁 4 カップ
- ・味噌 150g
- ・砂糖 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 2 と 1/2

＝作り方＝

1. 鮭は一口大の切り身にして軽く塩をしておく。
2. 白菜は茹でて塩を振って冷まし軸をそいでおく。
3. 巻きすに葉先と葉元を交互に広げ、そいだ軸を葉先の方にのせ、きっちりと巻いて水気を絞り 4cm の長さに切る。
4. ねぎは斜め切りにする。人参は輪切りにして茹でる。大根は半月切りにして茹でる。こんにゃくは茹で、スプーンでちぎる。豆腐は 6 等分に切る。せりは根元をよく洗い 5cm に切る。
5. 鍋に出汁を煮立て味噌を溶き砂糖とみりんを加え、具材を入れて煮込む。薬味をつけて頂く。

《薬味》山椒、七味、柚子胡椒など好みで

### ☆キャベツと豚しゃぶの鍋☆

簡単であたたまります！

甲斐の食育バイザー N.J.さんより

＝材料＝(2人分)

- ・長ねぎ 1 本
- ・キャベツ 250g
- ・豚ロースしゃぶしゃぶ用 250g
- 【A】
- ・ごま油 大さじ 1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ 1
- ・おろしにんにく 小さじ 1
- ・塩、こしょう 少々
- ・お湯 1 カップ

＝作り方＝

1. 長ねぎは 2cm の斜め切り、キャベツはざく切りにする。
2. 鍋に長ねぎ、キャベツと豚ロースしゃぶしゃぶ用の半分 (125g) を順番に並べて入れ、残りの豚ロースしゃぶしゃぶ用を上のにせる。
3. 具材の上から A を入れる。中火で煮立ったら蓋をして、弱火で

キャベツには胃腸の粘膜を健康に保つビタミンが豊富に含まれています！



## 旬の食材



こかぶ

### ☆含め煮☆

甲斐の食育バイザー  
新米ばあばさんより

＝材料＝

- ・こかぶの葉ごと 3 株
- ・油揚げ 2 枚
- ・油 大さじ 1
- 《煮汁》
- ・白だし (希釈したもの) 2 カップ
- ・しょうゆ 大さじ 2
- ・花見糖 (砂糖) 大さじ 2
- ・酒 大さじ 1

＝作り方＝

1. こかぶの葉を切り落とし、かぶの皮を剥き、八割にする。葉の部分は 4cm 位に切る。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切り食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に油を熱し、こかぶを入れて表面が透き通る位に炒め、油揚げとかぶの葉を入れて葉がしんなりするまで炒める。
4. 3 の鍋に煮汁を加え、時々かき混ぜながら煮汁が少なくなるまで蓋をせずに煮込む。



かんたん小鉢！

胃腸を休めよう

## 胃腸にやさしいレシピ

甲斐の食育バイザー N.K.さんより

### しいたけ

### ☆焼きしいたけ☆

しいたけは、胃腸が弱っている時に良い食材と、言われています。そんなしいたけを使ったレシピです♪

＝材料＝(1人分)

- ・生しいたけ 1 個
- ・にんにく (オリーブ油漬) 少々
- ・しょうゆ 少々
- ・ピザ用チーズ 適量

＝作り方＝

1. 生しいたけは、軸を切り落とし、いしづきを取ってみじん切りにする。
2. 生しいたけの傘に、みじん切りにした軸、オリーブ油漬の にんにくをのせ、しょうゆを 4 滴ほど垂らし、傘がうまる くらいピザ用チーズをのせる。
3. 2 をオーブントースターでチーズがこんがりするまで焼く。



「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：1/17（金）活動支援担当まで



お名前： \_\_\_\_\_



組員番号： \_\_\_\_\_

✕ キリトリ ✕



メールでも  
受付ています!



[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お願いたします!!



Instagram

\*ちょっとしたアイデアでマンネリ解消\*

## ☆変わりチキンカツ☆

甲斐の食育バイザー  
新米ばあばさんより



=材料=(4人分)

- ・鶏もも肉(皮なし) 300g
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・かぼちゃ 120g
- ・高野豆腐 1個
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・卵 1/2
- ・油 大さじ3
- ・中濃ソース 小さじ2

=作り方=

- 1.鶏肉は一口大に切り、塩とこしょうをふり、味を馴染ませる。  
かぼちゃは7mm程度にちよう切りにしておく。
- 2.高野豆腐はおろし器ですりおろして、粉チーズとまぜておく。
- 3.卵を溶きほぐして1の鶏肉を絡め2をまぶす。
- 4.フライパンに油を入れ中温に熱し、鶏肉とかぼちゃを入れ、  
火が通るまで片面ずつ揚げ焼きにする。
- 5.キャベツの千切りやレタスなどを添えて器に盛る。  
好みで中濃ソースを添えて出来上がり。

こちらのレシピは、ちょっとしたアイデアで変わり  
チキンカツになる方法を教えていただきました★  
皆さんのひらめきにつながるといいなと思い、ご紹介  
させていただきます。



## 出前講座のご案内

パルシステム山梨 長野では、「出前講座」を開催しています。食講座の講師をこの知恵袋通信の原稿を作っている“食育バイザー”が行っております。気軽に楽しく学べる講座となっています。ぜひ、お友達や家庭学級、地域の集まり等でご依頼いただけますと幸いです。

パルシステム山梨 長野 教えあい活動

詳しくはパルシステム山梨 長野のHP

教えあい活動から「出前講座メニューを見る」をご覧ください。



## ～九州物語（郷土食）～

甲斐の食育バイザー T.R.さんより



日々寒くなって来ているので、文面からも温まる内容をお伝え出来ればと思います。今回は「うどん」についてのお話になります。

うどんと言えば、香川(讃岐うどん)や秋田(稲庭うどん)を思い浮かべる人が多いと思いますが、福岡発祥だったりします。福岡・博多の承天寺に聖一国師という僧侶がいて、宋時代の中国にわたって大陸の文化を学び1241年に帰国した際、うどんの製粉技術を持ち帰ったと伝えられています(諸説あり)。

博多うどんの最大の特徴は柔らかい麺。この柔らかさにも博多らしい理由があって、博多は古くから商人の町で、時間にシビア。今も昔も行列や待つ時間を嫌います。そんな博多人の気質に合わせ、「素早く提供でき、噛み切りやすく、飲み込みやすい柔らかな“茹で置き”の麺」を用意し、これが普及し、親しまれるようになったということです。

昨今は、タレントさん達が「帰省時は必ず寄って食べる」などお話されていて全国的に知られるようになって来ているのかな?とも思います。よく話題に出るのは博多にある「かろのうろん」。まさに福岡うどん発祥のお店とも言われている所です。ここ最近では北九州の「資(すけ)さんうどん」でしょうか?九州以外では大阪や広島、千葉にもお店があるようです。その他チェーン店は、牧(まき)のうどん、ウエスト辺りも美味しいです。個人的には地元寄りの立花うどんかなあ?

アッサリお出汁とヤワヤワうどんなので県民の7~8割?は、ごぼうの天ぷらと甘めの味付け肉をトッピングした「肉ごぼう天うどん」で食べると思います。

山梨の吉田のうどんの固さもビックリしましたが、福岡のヤワヤワうどんも…逆にビックリされるかと思います。

ちなみに豚骨ラーメンは「バリカタ」等、固めで食べる人が多いですが、普段食べるにはラーメン2割うどん8割くらい?で、うどん大好き県民が多いと思います。ちなみに家でうどんを食べる時も少し長めに煮込んで食べています。味変に柚子胡椒は欠かせません☆

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

