

毎月19日は「食育の日」



☆食育レシピ☆

今月のテーマ

根菜類を積極的にとろう

野菜は食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富です。

特にこの時期旬を迎える根菜類は保存性が良く、比較的価格も安定しているので、たっぷり野菜をとりたい時などにおすすめです。

今月は、寒い冬を元気に乗りきれるように、根菜類を使った温かい料理のレシピをご紹介します。

鮭の三平汁

《1人分当たり》
エネルギー 92kcal
食塩相当量 1.6g

材料（4人分）

塩鮭(甘口)	1切れ	ごぼう	7cm	顆粒和風だし	小さじ1と1/2
じゃが芋	中1個	長ねぎ	1/3本	酒	小さじ2
人参	小1/2本	水	700ml	味噌	大さじ1
大根	5cm			おろししょうが	適量

使用した根菜類

じゃが芋・人参・大根・ごぼう

作り方

- ①塩鮭は一口大に切り、さっと湯通しして、水気をキッチンペーパーでふき取る。
- ②じゃが芋は皮をむき、2cm角に切り、人参・大根は皮をむき、いちょう切りにする。ごぼうは皮をこそげて、ささがきにし、水にさらしてから水気を切っておく。
- ③長ねぎは斜めうす切りにする。
- ④鍋に水と②・顆粒和風だしを入れ強火にかけ、沸騰したら中火にする。アクを取りながら軟らかくなるまで煮る。
- ⑤野菜が煮えたら塩鮭・酒を入れ、火が通るまで煮る。味をみながら味噌で味を整える。
- ⑥器に盛り付け、おろししょうがを添える。



三平汁

は、北海道の郷土料理で、塩漬された魚と保存のきく根菜を煮込んだものです。今回は、手軽に手に入る塩鮭を使っています。湯通しして、水気をペーパーでふくことで臭みがとれます。塩鮭の塩分があるため、味をみながら調味料を調整しましょう。味噌の他に、塩又はしょうゆでも美味しくいただけます。



裏面もご覧ください



宮城風治部煮

使用した根菜類

里芋・人参

《1人分当たり》
 エネルギー 220kcal
 食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

鶏もも肉	100g	しいたけ	2枚	顆粒和風だし	小さじ1	
塩・酒	少々	せり	3株	酒	小さじ2	
片栗粉	大さじ2	油麩(輪切)	4枚	砂糖	小さじ1	
里芋	大3個	水	400ml	A	みりん	小さじ1
人参	小1/2本	わさび	少々		しょうゆ	小さじ2
					塩	少々

作り方

- ①鶏もも肉は皮を取り、一口大のそぎ切りにし、酒・塩を振っておく。
- ②里芋は皮をむき、塩でこすって洗い、1cm厚さの輪切りにする。人参は皮をむき5mm厚さの輪切りにする。しいたけは、いしづきを取り、十字に飾り切りをいれる。
- ③油麩は、ひたひたの水に10分程浸けて、軽く絞っておく。せりは根の部分もよく洗い、4cm位に切る。
- ④鍋に水・里芋・人参・顆粒和風だしを入れ火にかけ、アクを取りながら柔らかくなるまで煮る。火が通ったら、しいたけ・A・油麩を入れさっと煮る。
- ⑤ビニール袋に鶏もも肉と片栗粉を入れ、空気を入れてから口を閉じ、ビニール袋を振って片栗粉をまぶす。
- ⑥④の鍋に⑤の肉を1枚ずつ重ならないように入れ、火が通ったら、せりを入れてひと煮立ちさせ火を止める。※とろみをつけたい時は水溶き片栗粉(分量外)を入れる。
- ⑦器に盛り、お好みでわさびを添える。

治部煮

は石川県金沢の郷土料理で、小麦粉をまぶした鴨肉と季節の野菜・特産のすだれ麩を煮合わせ、とろみをつけるのが特徴です。

名前の由来は『じぶじぶと煮る』『人名にちなんだ』等諸説あります。

今回は、鶏肉・油麩・せり・片栗粉を使い、宮城風にアレンジしました。ごぼう・れんこん・ねぎなど季節の野菜を入れても美味しいです。

☆☆里芋のお話☆☆

原産は東南アジアで、日本へは稲より早く入って来たそうです。里芋の主成分はでんぷんです。水分が多いので他の芋類に比べてエネルギーが低く、さつまいの半分以下です。

☆☆美味しい里芋の選び方☆☆

湿り気のあるものが良品です。できるだけ泥がついているものを常温で保存するのがおすすめです。

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアツ! *

~みんなでおいしく楽しく食べよう~

仙台市若林区保健福祉センター