

食育 メール

三 条 市

あたたか〜い料理で **心** ぽかぽか

おいしさを引き出す 加熱に注目

立冬を迎え、暦の上では季節はもう冬です。食卓でもあたたかい料理が恋しい季節になってきました。今月はあたたか〜い料理を作り出す“加熱”に注目です。

加熱 のプロに聞く！得意料理はこれだ！



北陸ガス(株)の営業マン 櫻井喬(たかし)さんに聞きました。



「放射熱」がスゴイんです！
ガスの炎は鍋底だけでなく、鍋肌まで温めるため、鍋肌からの放射熱で効率的に食材に熱が加わります。煮物料理の場合は鍋の中でうまく対流がおこり、食材にムラなく火がとおります。炒め料理の時は短時間で食材に火がとおるので、シャキシャキとおいしく仕上がります！



東北電力(株)ホームアドバイザーの二人に聞きました。左：倉又陽子さん 右：高橋恵さん



温度が一定でカラッと揚がる！
揚げ物をカラッと仕上げるには、油の温度がポイント。IHは温度設定に優れています。食材を入れても油の温度を一定に保てるので、どんな食材もカリッと、パリッと仕上がりますよ。

作り方が知りたいです。

作り方は簡単。きのこたっぷりのデミグラスソースを作ったら(市販品でもOK)、ハンバーグをフライパンで両面焼き、ソースの入った土鍋に投入。そして、20分ほど煮込んだら新聞紙とバスタオルにくるんで放置してできあがりです。
肉汁たっぷり、子どもも大好きな冬の定番メニューです。私は赤ワインで乾杯です！

ポイントはありますか？



ポイント 煮込み料理は土鍋&余熱調理がポイントです。牛スジのおでんやビーフシチューなどは、完成したらすぐ食べるのではなく、2時間以上(できれば一晩)放置すると、土鍋ならではの緩やかな温度降下が肉のアミノ酸を分解し、とつても柔らかくしてくれます！ぜひお試しください。

作り方が知りたいです。

始めに、設定温度を 180 度にし、油を余熱します。ピーラーで薄切りしたごぼうを片栗粉が入ったポリ袋の中に入れ、袋を振って、まぶしたら(水にはさらさなくて OK)、油に散らしながら入れ2、3分揚げてできあがり！
お好みで、塩コショウやカレー粉で味付けしてもおいしいですよ。

おすすめの食べ方ありますか？



おすすめ サラダの上にトッピングして食べるとおいしいです。もちろん、そのままポリポリ食べてもおいしい。今の時期は、ごぼうの他にも、れんこんやかぼちゃ、さつまいもがおすすめです。余計なものが入っていないので、安心して食べられます。子どものおやつにもおすすめです。

●食卓で使える加熱の道具🔥🔥

食卓で手軽に使える加熱の道具で、あたたかい料理を楽しんではいかが？

ホットプレート



焼肉、お好み焼きなどの定番料理はもちろん、アイデア次第でいろいろな料理が楽しめます！普段フライパンで作る野菜炒めや照り焼きも、ホットプレートを使ってみんなで作れば、いつもの食事もパーティー気分♪

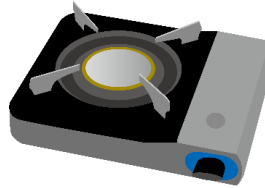


豚肉と野菜の重ね蒸し



ホットプレートにごま油をしき、白菜や長ネギ、かぶなど好きな野菜のスライスと豚肉を順番に重ねます。軽く塩コショウをし、ふたをして10分ほどできあがり。お好みでポン酢しょうゆをかけてお召し上がりください。

カセットコンロ



肉じゃがなども
みんなでワイワイ♪



鍋料理などで大活躍のカセットコンロ。鍋料理に限らず、肉じゃがなどの料理もみんなで盛り付けていただきます♪カセットコンロは一台あると災害時などにも手軽に持ち運べて重宝します。

たこ焼きプレート



たこ焼きだけでなく、この形を利用して、アレンジ料理を楽しむ人が増えているようです。何でもひと口サイズに作れるので、子どもでも食べやすいですね。

カラフル★シュウマイ

穴にシュウマイの皮と肉ダネ、好きな具材をトッピング♪水を少量入れ、ふた（アルミホイルでも可）をして10分ほど加熱してできあがり。

あたたかい料理を家族や気の合う仲間と囲み、心も体もほかほかになりましょう！



旬の食材紹介

11月は“キャベツ”

三条市内では主に石上、栗林地区で生産されています。春キャベツは巻きがふんわりして食感がよいのに対し、冬のキャベツは甘味が強いのが特徴です。これは寒さで凍らないように自分で糖度を上げるからです。うま味がたっぷり味濃いキャベツは、そのまま何も付けずに食べてもおいしいですよ。



一編集後記一編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。秋が旬の「柿」。みなさんはどんな食べ方をしていますか？今年には新たにおいしい食べ方を発見しました。ぜひお試しください。



生ハム
柿
クリームチーズ
クラッカー

柿の甘さと生ハムの塩気が意外と合います。

果物の適量
1日200gです
柿なら1個が目安です。適量を守り、旬のおいしい果物を楽しみましょう。

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性

女性

血圧の高い方や
治療中の方

8g

未満

7g

未満

6g

未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp