

食育 メール

三 条 市

料理を始めよう！

新年度が始まりました。この春から一人暮らしを始めた人、自炊を始めようと思っている人も多いのではないのでしょうか？今回は、料理に慣れてなくて、何から始めたらいいかわからない…という人に、ぜひ参考にしていただきたい内容です。身近な野菜の下処理を身に付け、栄養満点な朝食作りにも挑戦してみましょう！



身近な野菜の下処理の基本

○時期を問わず様々な料理で活躍する野菜

まずはこの3つをマスターしよう！カレー、肉じゃが、豚汁などに。

じゃがいも



じゃがいもの芽にはソラニンという有毒物質が含まれます。皮をむくときに、包丁の刃元を使って芽をしっかりと取り除きましょう。包丁に慣れていない人はピーラーを使って良いですね。



ポイント
芽をしっかりと取り除く

○そのまま1品にできる便利な野菜

手を洗い、きれいに洗った包丁とまな板を準備しよう！

きゅうり



流水で、手のひらでやさしくこするようにしてよく洗います。きゅうりに塩をまぶし、まな板の上で数回ゴロゴロと転がして板ずりをすると、皮が柔らかくなり、色もよくなります。



玉ねぎ



頭とお尻を切り落とすと、皮がずりりとむけます。切ると涙が出るのは硫化アリルという成分が原因。玉ねぎをよく冷やしておくと、その作用を抑えられます。辛味成分の硫化アリルは繊維の中に含まれているので、繊維に沿うように切るのがおすすめです。



ポイント
よく冷やしてから切る

トマト



冷やして切るだけでもおいしい一品になりますが、皮が気になる人や煮込み料理にする場合は皮を湯むきするといいですね。お尻に十字の切り込みを入れて熱湯に入れます。皮がめくれてきたら氷水にとるときれいに皮がむけます。



○ゆでて保存できる栄養満点な野菜～ほうれん草、小松菜など～

ゆでておけば、いろいろ使える！そのままお浸し、スープの彩り、オムレツの具などに。

にんじん



皮と身の間に多く栄養が含まれています。よく洗って皮つきで調理してもいいですし、皮をむくときはピーラーを使い、力を入れずに薄くむくといいですね。繊維に沿って切るとシャキシャキ感が残り、輪切りなど繊維を断つように切ると柔らかく火の通りも早いです。



ポイント
力を入れずにやさしく

たっぷりの水でよく洗います。特に根元の部分は泥が残っているので流水を当て、指先でこすって泥を落とします。洗うと同時に水を吸ってシャキッとします。

大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かしてゆでます。ほうれん草なら1分程でゆで上がります。すぐに冷水にとり、急激に冷やすことで色よく仕上がります。



保存方法は食育メール No. 142 菜花を参考に！

簡単朝食作り

紹介した野菜を使って朝食を作ってみましょう。
野菜の下処理が済んでいれば、あっという間にできます。

1日のスタート！エネルギー源となる炭水化物をしっかり食べましょう。食欲がない人はおにぎりにすると、食べやすくなります。

[おにぎりの作り方は食育メールNo.137を参考に！](#)

ゆでておいた青菜をおひたして

【簡単おかずを紹介②】

きゅうりをスライスし、納豆とあわせませう。かつお節や、ゆかり、いりごまなどで風味をつけてもおいしくいただけます。



【簡単おかずを紹介①】

湯むきしたトマトを角切りにし、オムレツの具にとろけるチーズや、ゆでておいたほうれん草などをプラスしても彩り&栄養アップ！！オムレツの形にしないでオープンオムレツでもいいですね。



具だくさんの味噌汁は栄養満点！じゃがいも、玉ねぎ、にんじんの他に、わかめや豆腐、きのこなどを加えてみましょう。

[おいしい味噌汁に欠かせないだしについては食育メールNo.114](#)

毎日の朝食
主食・主菜・副菜をそろえて
しっかり食べましょう

旬の食材紹介 4月は“とう菜”

とう菜には色々な種類があり、この辺りで4月に旬なのは女池菜です。続いて大崎菜、川流れ菜と5月末頃まで楽しむことができます。9月の半ば頃に種をまき、株を大きくしてから雪の下で育て、甘味を増して春に収穫します。

おいしいとう菜を見分けるポイントは、葉のかたちにあります。葉が外側に丸まっているものが甘くて新鮮です。



ほうれん草同様にゆでて保存しておくといいですね

一編集後記一編集者のせきから食生活日記

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紹介します。

皆さんのお気に入りの味噌汁の具は何ですか？私は野菜、えのき、豆腐という組合せが多いのですが、たまには冒険してみようと思い、ベーコンとさつまいもの味噌汁を作ってみました。これが意外にも、おいしくて驚きました！ベーコンに塩気があるので、味噌を少し控えめにするのがおすすめです。皆さんも、いろいろな味噌汁で、朝ごはんを楽しんでくださいね。



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	8g	女性	7g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		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