

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

フライパンで簡単に作れる!!

秋のお彼岸に食べるおはぎ

9/23 は秋分の日。昼と夜の長さがほぼ等しくなる日で、彼岸の中日でもあります。彼岸はお墓参りに行ったり、仏壇に手を合わせたり、先祖を敬い感謝を伝える日です。お彼岸に食べるものといえば「おはぎ」。難しそうなおはぎも、フライパンを使えば簡単に作れます。少ない量から作れるので気軽に作って、家族で手作りおはぎを食べてみませんか？



フライパンで 1合から作るおはぎ

●材料（約8個分）

もち米 1合
水 200ml
市販のあんこ 適量
きな粉 適量

どうしてお彼岸に「おはぎ」を食べるの？

小豆の赤色には魔除け効果があると信じられていました。そして、かつては貴重だった砂糖を使った料理をお供えることで、先祖に感謝の気持ちを伝えることにつながったと言われています。

小豆の花



れんこんの皮

●作り方

- ①もち米は2～3回洗い、ザルにあげておく。（30分）
- ②フライパンに、米と水を入れ平らにしたら強火にかける。
- ③フチから泡が出てきたら、フタをして一番弱い火加減にして16分加熱する。
- ④フタを開けて混ぜたら、もう一度フタをして5分程蒸らす。
- ⑤しゃもじなどを使って、米粒を半分くらいつぶす。
- ⑥市販のあんこや、きな粉をつけて完成。

ラップを
使うと簡単！



①ラップでもち米を、俵型にする。



②別のラップにあんこを広げて、その上に俵型にしたもち米をのせる。



③ラップで包んで、形をととのえる。



おはぎ作りを応用して、しょうゆ味のおこわも1合から作れます！詳しい作り方はクックパッドを見てね！

三条市クックパッド



その他にも、お彼岸に食べるものは？

しょうじんにょうり 精進料理

お彼岸の時期は、命を考える食事をします。

仏教では食べるということは、他の命をいただくことだとされています。殺生を最小限にとどめるように、牛・豚・鶏などの肉類や魚類などの動物性食材は使いません。野菜や豆類、穀類など植物性のものだけを工夫して作られています。

厳密な精進料理では、だしも煮干しやかつお節は使わず、昆布や干しいたけ、炒り豆など植物性のものを使います。

さらに、植物性でも刺激のある、ニンニク、タマネギ、ネギ、ニラ、ラッキョウ（五臓と呼ばれる）も使いません。

精進料理の例

- 精進揚げ…野菜やきのこの天ぷら。旬の野菜を使うと良い。
- ひなび田楽…焼き豆腐、里芋、こんにゃくを煮て串にさし、田楽みそをつける。
- 他にも、おから（卵の花・きらず）や、がんもどき、けんちん煮、などたくさんあります！調べてみてね。





「スマートミール」を知っていますか？

「スマートミール」って何？

・・・スマートミールとは健康づくりに役立つ**栄養バランスのとれた食事**のこと。
一食の中で**主食、主菜、副菜**がそろっており、**野菜もたっぷり使われていて、食塩のとり過ぎにも配慮した食事**のことです。

■どこで食べられるの？

・・・スマートミールを継続的に、健康的な空間で提供しているお店は「健康な食事・食環境」認証店として認証を受けます。これは全国的な認証制度で、**三条市内には外食部門で8店舗、中食（お弁当など）部門で7店舗**あります。

■市では、スマートミール認証店を増やす取り組みに力を入れています

・・・食生活の変化で、外食や総菜、弁当を買って食べる中食を利用する機会が増えています。このような状況を踏まえて、**市民が外食でも中食でもバランスの良い食事をとりやすい環境を整備するために 2018 年から取り組みを**始めました。

市では、地産地消推進店を対象にスマートミールの認証をすすめています。



店頭にある、
このマークが
めじるし！

認証を得るために、市の管理栄養士がメニュー作成や確認に関わり応募のお手伝いをしています。

◆◆◆今年 8 月新たに認証された店舗とメニュー◆◆◆



農家レストラン悟空（三条市庭月 451-1）

◆三條ポークの生姜焼き◆

地元で育った三條ポークを使用した定食

惣菜の松井（三条市大野畑 7-23）

◆特製幕の内弁当◆ ※要予約

店内で手作りしているおかずが入ったボリューム満点のお弁当



キママニ食堂（三条市2丁目 15-16 サニービル 114）

◆アスリート弁当◆ ※要予約

スポーツを頑張っている人に向けて、鉄分やカルシウムがしっかりとれるように考えられたお弁当



スマートミールが
食べられる店舗はこちら
三条市 HP



外食部門は、
三条市が県内で 1 番
多い店舗数！

旬の食材紹介

9月 は“梨”

三条市大島地区は、県内でも有名な果樹産地です。幸水、豊水、二十世紀、あきづき、新高、新興といった様々な品種をリレーしながら 11 月頃まで楽しめます。長時間冷やしすぎると甘味を感じにくくなってしまうので、食べる 30 分～数時間前に冷蔵庫で冷やしましょう。皮の近くは糖度が高いので、できるだけ薄皮をむくようにするとおいしいです。品種によって、さまざまな味が楽しめるので、好みの梨を見つけてみてください。



-編集後記- 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紹介します。

お盆休みに祖母の家に遊びに行くと、毎年おはぎを作ります。子どもの頃はたくさんもち米を蒸していましたが、今年はなんとフライパンを使っていました！テレビで知ったから、何度か作ってみたいと言っていました。半信半疑でしたが、すごく簡単だし、少ない量から作れて時代に合った調理方法だなと感動しました。今回は、試作をしてレシピにしてみました。ぜひお試しください。

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食に主菜・副菜を組み合わせる食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和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 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 血圧の高い方や治療中の方 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