

食育通信



令和6年度
9月11日
第3号
昭和町立
押原中学校

「旬」の食材・「地域」の食材

今年度の夏休みは、暑さや台風などで野菜や卵が高騰していること、また、昨年の猛暑やインバウンド需要、地震の影響などで「令和の米騒動」といわれた米不足など、「食」に関わるニュースが連日のようにありました。みなさんの夏休みの食卓にも影響があったかもしれません。夏休みは3食しっかり食事をとることができましたか？睡眠はしっかりとれましたか？運動はできましたか？

さて、夏休みはどのような食材を食べることが多かったでしょうか？野菜なら「トマト・きゅうり・レタス・とうもろこし」など「夏が旬」といわれる食材がきっと多かったと思います。旬のよさは、「栄養素が豊富」「たくさんとれるので価格が安い」などありますが、その季節に合ったよいところがあります。夏の熱中症予防には水分が大切です。飲料だけでなく、野菜からも水分をとることが可能で、特に夏野菜には体を冷やす効果もあります。きゅうり、レタス、トマトなどには汗で失いがちなカリウムがあったり、トマトの赤い色のリコピンという栄養素はストレスや紫外線で生じた活性酸素をおさえたりします。暑い時季を乗り越える必要な栄養素が入っているのです。そしてそれが「地域」でとれた食材なら、よさをさらに受けることができます。身近な場所から新鮮な食材を得ることができたり、輸送等にかかるCO₂などが減り環境にやさしかったり、値段が安く手に入ったりなどです。また、地域でとれたものを購入することで地域の活性化や地域の食文化を後世に伝えやすくなります。昭和町や山梨県でとれる食材は米やトマトやきゅうり・にんじんなど普段食卓にあがるものや「やはたいも」「大塚にんじん」「あけぼの大豆」などその土地の気候や立地を生かして昔から作られている伝統野菜といわれるものがあります。また、特定の地域で品質や特徴、育成方法などが一定の基準を満たしたブランド肉などもあります。

昭和町・山梨県にはどんな旬の食材、地域の食材があるでしょうか？ネットや本で調べてみたりお店に行ってみたりして確かめたり、家族と話をしてみたりしてぜひ味わう機会を増やしたいですね。



写真は8月下旬
中央市「た・か
ら」で撮影

今月も、昭和町の「食生活改善推進員」さんより、郷土料理のレシピを紹介いただきました。ぜひ作って郷土料理を味わいましょう！

～やまなし伝承料理教室・いきいき講座ティアアップ事業～

おやこでランチ教室

H25年度
いきいき講座レシピ

お ざ ら

地粉……………480g
水……………240cc
塩……………少々
だし汁……………600cc
しょう油……………大さじ4
みりん……………大さじ2
A 鶏肉……………50g
にんじん……………20g
しいたけ……………2枚
玉ねぎ……………20g
ごぼう……………20g
油揚げ……………1/2枚

材料はすべて4人分です。

- ①ボールに粉を入れ、水を少しずつ加えてながら混ぜる。
- ②耳たぶほどの固さになるまでこねる。こねた後、濡れふきんをかけて10分ほどねかせる。
- ③のし板の上に地粉をうってのし棒で厚さ3mmほどにのして切る。
- ④たっぷりの湯に麺を振り入れながら透き通るくらいまで約10分、吹きこぼれない程度の強火でゆで、水にさらす。
- ⑤だし汁に食べやすい大きさに切った具Aとしょう油・みりんを入れて煮、具だくさんにして汁を作る。



鶏のチーズ焼きあんかけ

鶏むね肉……………300g
塩……………2つまみ
酒……………大さじ1
ねぎ……………1本
ししとう……………12本
サラダ油……………適量
スライスチーズ……………4枚
A だし汁……………120mL
しょう油……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1
水……………大さじ1

- ①鶏肉は厚さを揃えて食べやすい大きさに切り、塩と酒をふる。
- ②ねぎは4cmの長さのぶつ切りにする。ししとうは中ほどに1cmの切り込みを入れる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を入れて両面を焼く。空いた場所に②の野菜を入れて色よく焼き、取り出す。
- ④肉が焼けたら火を止め、スライスチーズをのせてふたをする。
- ⑤小鍋にAを合わせ煮立ててとろみをつける。
- ⑥④のチーズが溶けたら器に盛る。③のねぎとししとうを添え、⑤のあんをかける。



キラキラかんてん

季節のフルーツ……………80g
フルーツミックス缶……………240g
粉寒天……………4g
水+缶づめシロップ……………600g
砂糖……………大さじ6
レモン汁……………小さじ2

- ① フルーツは細かく切る。
- ② 鍋に水とシロップ、寒天を入れ混ぜながら火にかける。沸騰したら1～2分加熱して溶かし、砂糖、レモン汁を加え火に止める。
- ③ フルーツを加え、型に流し固める。