



まめなかなつしん

第260号：H27.1.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **ほうれん草・れんこん** です！



和食：日本人の伝統的な食文化

「和食」文化とは、単なる料理ではなく「自然を大切にする」という日本人のこころに基づく食の習わしのこと。
「いただきます」と言ったり、お正月に鏡餅をお供えするのも「和食」文化です。「和食」文化の魅力について改めて考えてみませんか。

○和食の魅力



豊かな自然からの恵み



季節ごとに変わる新鮮な旬の食べ物



和食の伝統的な料理と調理法



「一汁三菜」はバランスのとれた理想的な組合せ



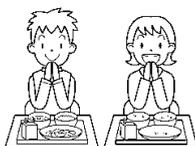
だしや発酵食品などの「うま味」



日本の文化をいろいろ「行事食」



「おもてなし」の心と感謝の心



ぎふ食育キャラクター
ぎふめぐみん



(関市の食育) 家族みんなで実践！食育活動⑩

家族でいっしょに調理したり、食べたりして、我が家の味を伝える。

まめなかなつしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで
関市保健センター TEL：0575-24-0111

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

◎主菜：さばとれんこんのケチャップ炒め（2人分）

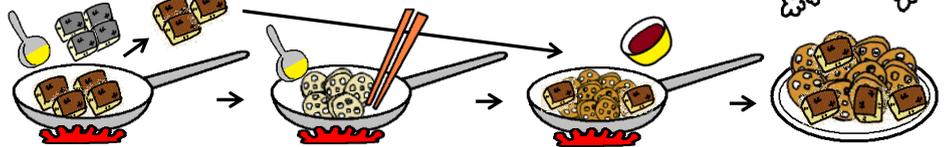
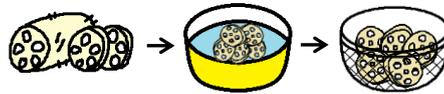
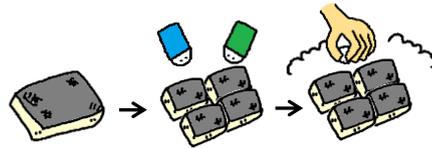
さばを香ばしく焼いて風味UP!

| | |
|----------|--------|
| さば | 100g |
| れんこん | 80g |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |
| しょうが汁 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょう油 | 大さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 適宜 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

（ひとり当たり）

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 244kcal |
| たんぱく質 | 12.0g |
| カルシウム | 18mg |
| 食物繊維総量 | 1.2g |
| 食塩相当量 | 1.6g |

- ① さばはペーパータオルで水けをふき取る。骨を除いて3cm幅に切り、塩・こしょうをふる。れんこんは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。酢水にさらしてざるに上げ、水けをきる。Aの材料を混ぜ合わせる。



- ② さばに小麦粉を薄くまぶし、半量の油を敷いたフライパンに並べ、中火で焼く。ときどき返しながらか3分ほど焼き、いったん取り出す。同じフライパンに残りの油を入れ、れんこんを炒め、透き通ってきたらさばを戻し入れ、全体に油が回ったらAを加えて炒め合わせる。

◎副菜：ほうれん草の明太マヨ和え（2人分）

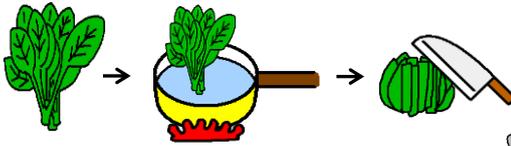
みんな大好き明太マヨ味♪

| | |
|-------|------|
| ほうれん草 | 1/2束 |
| 塩 | 少々 |
| めんたいこ | 1/4腹 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |

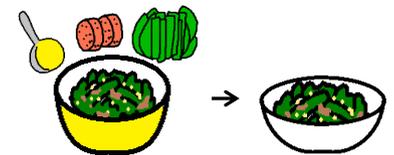
（ひとり当たり）

| | |
|--------|--------|
| エネルギー | 63kcal |
| たんぱく質 | 3.4g |
| カルシウム | 29mg |
| 食物繊維総量 | 1.4g |
| 食塩相当量 | 0.9g |

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯で茹で、水にとって水けを絞り、4cm長さに切る。



- ② めんたいこは皮ごと5mm幅に切り、マヨネーズと混ぜ合わせ、ほうれん草を加えて和える。



◎副菜：みかんれんこん（作りやすい分量）

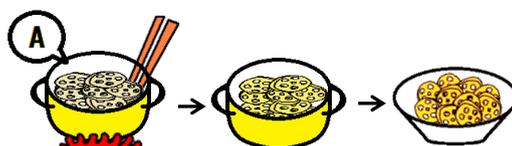
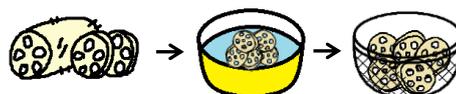
おもてなし料理に添えて♪

| | |
|---------|--------|
| れんこん | 120g |
| みかんの絞り汁 | 1/3カップ |
| 砂糖 | 大さじ1.5 |
| 米酢 | 大さじ1.5 |
| 塩 | 大さじ1/5 |

（1/6量）

| | |
|--------|--------|
| エネルギー | 29kcal |
| たんぱく質 | 0.4g |
| カルシウム | 5mg |
| 食物繊維総量 | 0.4g |
| 食塩相当量 | 0.2g |

- ① れんこんは皮をむいて薄い輪切りにし、酢水にさらしてざるに上げる。



- ② Aを鍋に入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら、れんこんを加える。菜ばしで混ぜながら、れんこんが透き通るまで2分ほど煮る。火を止めて冷めるまでおき、味を含ませながら色づける。汁をきって盛る。