

まめなかな つうしん

H21. 3.1
発行：郡上市
編集：関(郡上センター)保健所
管内行政栄養士研究会

今月のテーマは **にんじん青梗菜** です！



食の知識ABC ~その12~

うま味を味わう

普段汁物や煮物などを作るとき、「だし」をとっていますか？
だしにはうま味成分が含まれていて、料理にこくやまろやかさを
与えてくれます。また、このうま味をしっかり煮出すことで、
調味料の量を減らすこともできます。だしの取り方を知り、
日々の食事に取り入れてみましょう。

だしの基本



* 昆布だし

昆布はごみをふき取り、切れ目を入れる。水に昆布を20~30分
浸してから、火にかけて沸騰直前に取り出す。

* かつおだし

沸騰したお湯の中にけずり節を入れて、再び沸騰したら
火を消す。けずり節が沈んだら、静かにこす。

* しいたけだし

干しいたけを水で軽く洗い、ひたひたの
水に1時間以上浸しておく。
この戻し汁がしいたけだしに。
だし汁はそのまま煮物に使えます。

粉にして丸
ごと食べれ
ばカルシウ
ムアップ！

* 煮干しだし

煮干しは頭とはらわたをとり除き、
そのまま縦に裂いて水に20~30分浸して
から火にかける。沸騰したら火を弱めて
アクをすくい取り、2, 3分煮だしてこす。

粉末和風調味料
小さじ1で
塩分1.4g

* 混合だし(昆布+けずり節)

昆布を水に浸してから加熱して沸騰前に
とり出し、けずり節を加えて再び沸騰し
たら火を消してこす。



手づくりのだし汁の塩分量
汁物1杯分(150ml)
0~0.3g

インスタントのだしは、手づく
りのだしよりも塩分が多く含
まれています。
これに味噌やしょうゆなどの
調味料を足していくと、更に
塩分量が多くなります。
なるべく手づくりのものを
使うと良いですね。

メタボ解消！クイズ

次の食品100g当たりのエネルギー
(カロリー)が高い順に並べましょう。

- A 牛肉 肩ロース脂身つき
- B 豚肉 肩ロース脂身つき
- C 豚肉 ばら肉(カルビ) 脂身つき
- D 鶏もも肉 皮付き
- E 鶏もも肉 皮なし



(答えは、下にあります)

冷蔵庫に常備
しても、2-3日
で使いましょう

昆布は
沸騰前に
とり出す

けずり節は
沸騰して
から入れる

アクは
すくい
取る

クイズの答え

C(386) A(286) B(216)
D(200) E(116)

肉類は脂を多く含んでいるため、
エネルギー(カロリー)が高く
なります。また、肉の部位や産地
によってもエネルギーは変わって
きます。
食品群では、肉・魚・卵・大豆・
大豆製品が主菜となるグループ
です。
肉類以外の食品も主菜として
使用すると良いですね。

郡上市食生活改善推進員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：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで
〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地
大和保健福祉センター やまつつじ内 健康課
0575-88-4511 FAX0575-88-4742

郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます
<http://www.city.qujo.gifu.jp/division/kenkou/kenkou.php>

青梗菜と牛肉のとろみ炒め

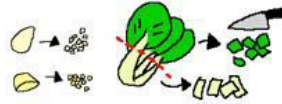
牛肉(焼き肉用)	200g
青梗菜	大2株
生姜	1片
にんにく	"
片栗粉	適宜
めんつゆの素	50cc
水	1C
サラダ油	大さじ1

(4人分)

エネルギー	262kcal
たんぱく質	8.0g
カリウム	342mg
カルシウム	79mg
塩分	1.4g

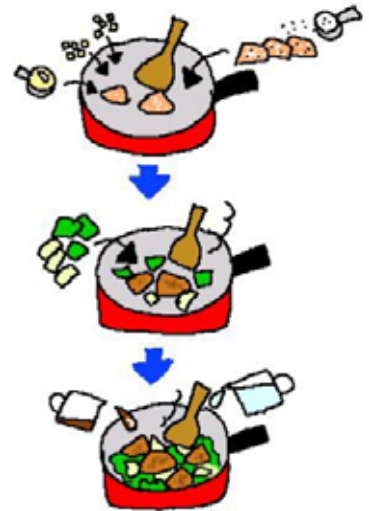
炒め物はチンゲン菜の得意技!

にんにくと生姜はみじん切りにする。
青梗菜は茎と葉の部分に分けて切り、葉はザク切りにする。
牛肉に片栗粉をまぶしておく。



牛肉に完全に火が通ったら、青梗菜を入れて炒める。
めんつゆの素と水を合わせたものを回し入れて、さっと炒める。

フライパンにサラダ油を熱し、にんにくと生姜を入れ牛肉を炒める。



人参ピラフ

米	2C
玉葱	1/2個
バター	少々
人参	1本
スープの素	1個
塩	少々

(4人分)

エネルギー	323kcal
たんぱく質	5.5g
カリウム	246mg
カルシウム	23mg
塩分	0.8g

色あざやわらフが食欲をそとる

玉葱はみじん切りにし、バターでよく炒める。
人参はすりおろす。

米を洗って炊飯器に入れ、水加減し、スープの素、塩を加えて普通に炊く。



人参とツナのサラダ

人参	大1本	
塩	小さじ1/2	
ツナ缶	小1缶	
A	酢	大さじ1
	醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	胡椒	少々
パセリのみじん切り	(あれば)	

(4人分)

エネルギー	78kcal
たんぱく質	4.1g
カリウム	195mg
カルシウム	15mg
塩分	1.4g

生のにんじんの甘みを楽しもう

人参は皮をむき、5~6cm長さのせん切りにする。
ボールに入れて塩をふって混ぜ、しばらくおいて水けが出たらギュッとしぼる。

ツナはオイルごとボールに入れてあくほぐし、を加えて混ぜる。



合わせたAをのボールに回し入れて和える。
器に盛り、パセリを振る。

