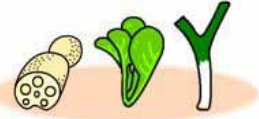


# まめなかな つうしん

H22. 1. 1  
発行：郡上市  
編集：関保健所管内行政  
栄養士研究会

今月のテーマは **れんこん・小松菜・ねぎ** です！



今日から実践！わたしの食育 ~その10~

## 残したい！私たちの伝統食②

『まめでくりくりかきとるように』という言葉聞いたことがありますか？これは新年にいただく、お祝い膳の料理とその意味を表しています。また七草粥を食べる理由もご存知ですか？1月はおせちなどの伝統食が多いので、そのいわれや料理について、ご家庭で話してみても良いですね。

### 新年のお祝い膳と七草粥

#### \* 新年のお祝い膳『まめでくりくりかきとるように』

- ・まめ 黒豆(煮豆)  
まめで暮らせるように
- ・くりくり 勝ち栗  
くりくり元気であるように。また、上手にやりくりする。
- ・かきとる 干し柿  
豊かになるようにかき取る  
(色々なものを寄せてくる、入ってる)

“まめに暮らし、元気に働き(稼ぎ)、”  
豊かになるように。  
という願い(意味)が込められています。  
意味などは地域によって多少異なります。

#### \* 七草粥について

1月7日(人日の節句)の朝に食べるお粥のことで、『せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ』の七種類の菜が入っている。七草は早春に芽吹くことから、邪気を払うといわれたため、無病息災を願って、七草粥をいただきます。



また現代ではお正月のごちそうなどで、疲れた胃腸を休ませるための料理、といわれることもあります。

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！

#### メタボクイズ2 1

次の食品を1切れ(80g)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 さんま 1尾(正味 120g)
- B ぶり
- C 鮭
- D たら
- E まぐろ
- F さば

(答えは下にあります)



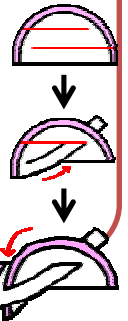
~...~ 飾り切り ~...~

#### 簡単！結びかまぼこ

かまぼこに左右から切り目を入れます。

上の切り込みに下の部分を通します。

上の部分を下の切り込みに通して出来上がり。



お子さんと一緒に作ってみよう！

#### クイズの答え

A(372) B(206) F(161)  
C(106) E(86) D(63)

(カッコ内の数字は、キロカロリー。)

生の状態で比較しています。)

魚のエネルギーは、含まれる油(脂肪は1g当たり9kcal)の量によって変わります。また、同じ魚でも赤身やトロなどの部位によってエネルギーが異なってくるため、食べ過ぎないようにしましょう。



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.gujo.gifu.jp/>

## 切り身魚のねぎチーズあん

生	鮭	2切
塩		少々
胡	椒	"
ね	ぎ	100g
プロセス	チーズ	30g
マヨネーズ		大さじ2
サラダ	油	小さじ1

(2人分)

エネルギー	272kcal
たんぱく質	22.4g
カリウム	402mg
カルシウム	135mg
塩分	0.9g

## 子どもからお年寄りまで喜ばれる味

鮭は塩、胡椒する。  
ねぎは小口に切る。  
チーズは小さめの角切りにする。



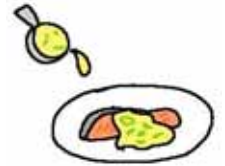
フライパンをサッとふき、  
ねぎを入れて弱火にかけ、  
柔らかくなるまで2~3分  
炒める。



フライパンを中火にかけ、  
温まったらサラダ油をひき、  
鮭を並べて入れる。  
両面を4~5分間こんがり  
と焼いて中まで火を通し、  
器に盛る



にチーズとマヨネーズを  
加えてトロリとするまで混  
ぜ、鮭にかける。



## れんこんのごま酢みそかけ

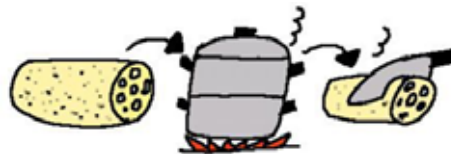
れんこん		200g
味	噌	大さじ2
すり	ごま	大さじ1
A 酢		大さじ1/2
砂糖		大さじ1/2
練り	辛子	少々

(4人分)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.8g
カリウム	310mg
カルシウム	42mg
塩分	1.0g

## れんこんのビタミンCは見逃さない!

れんこんはよく洗い、蒸気  
の上がった蒸し器に入れて、  
強火で竹串がすっと通るく  
らいまで蒸す。  
ゆでたり、レンジにかけて  
てもよい。



を皮つきのまま食べやす  
く切って器に盛り、合わせ  
たAをかける。



## 小松菜ご飯

小松菜		1/2束
米		2C
生姜		1かけ
えび		6~8尾
ごま	油	大さじ1
塩		小さじ1/2
醤油		大さじ1
酒		大さじ1
炒り	ごま	適宜

(4人分)

エネルギー	332kcal
たんぱく質	8.8g
カリウム	276mg
カルシウム	65mg
塩分	1.3g

## ごま油のコクが小松菜と好相性

中華鍋にごま油を熱し、せ  
ん切りにした生姜と細かく  
刻んだ小松菜を加えて強火  
で炒める。  
全体がアツアツになったら  
火を止め、塩、醤油、酒を  
加え、再び強火でサッと炒  
め合わせる。



米は洗って内釜に入れ、い  
つもよりやや少なめに水加  
減をする。  
小松菜、えびをのせ、表面  
を平らにしてスイッチを入  
れる。



炊き上がったら十分に蒸ら  
し、底のほうからよく混ぜ  
る。器に盛り、ごまをふる。



## れんこんの黒胡椒炒め

れんこん		1節
オリーブ	油	少々
粗びき	黒胡椒	"
塩		"

## おつまみになる野菜メニュー

れんこんは薄い半月に切り  
水にさらして水けをきる。  
フライパンにオリーブ油を  
熱し、れんこんを炒め、透  
き通ってきたら、塩、胡椒  
で調味する。

