

待ちに待った夏休み!

旬の果物で手づくりスイーツは
いかがでしょう!

お家で季節の味を楽しみましょう!

旬の果物には食物繊維のペクチンや、余分な塩分を体外に排出するカリウムが豊富に含まれています。

手作りのジャムやコンポートでいつもの食卓をカフェ風に楽しんでみましょう!



食育通信なごみの食卓
vol.11 [7月号]

[発行元]
株式会社なごみの食卓
札幌市中央区大通り西17丁目2-1
<http://www.nagomitable.com/>

[企画・編集]
㈲アズーリ
札幌市中央区南3条東1丁目4番1005号

■ご連絡・問合せ

アズーリ「食育通信なごみの食卓」
担当 岡本
TEL.011-219-5758 FAX.011-219-5858

食育通信なごみの食卓のバックナンバーを
見る事ができます。 <http://azzurri.info/>

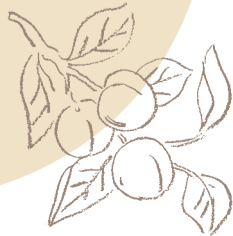
Plum confiture

プラムのコンフィチュール

〔材料/作りやすい分量〕
プラム1パック、種を除いた重量の30%のグラニュー糖、
レモン汁大さじ1

〔作り方〕

- ①プラムは洗って半分に切って、種を取り、果肉を適宜に切っておく。
- ②1の果肉と果汁の重量を計って、分量のグラニュー糖を加える。
- ③1を中火で加熱し始めて、あくを丁寧にとり、レモン汁を加えて適当な固さになったら火からおろして、煮沸消毒した瓶などに入れて保存する。



Peach compote

桃のコンポート

〔材料/6人分〕
桃……………3~5個 水……………3カップ
グラニュー糖…………150g レモン汁…………大さじ3
白ワイン…………大さじ1

〔作り方〕

- ①桃は洗って、表面のけばをとる
- ②鍋に水、グラニュー糖を入れて火にかけて、桃を加えて紙蓋をして弱火で煮る。自然に皮がはがれてきたら、皮をむいてレモン汁、白ワインを加えてそのまま冷まして、冷えたら半分に切って、種をとってシロップにつけて瓶などに入れて冷蔵庫で保存する。



岩宇まちづくり連携協議会事業

料理教室

親子

参加無料

お気軽にご参加ください



MENU

- *イモナンデス 共和高校の生徒が共和町産のじゃがいもを使って考案したナン
- *魚介と野菜たっぷりのカレー煮
- *ジャガイモのスイートポテト

と き：平成30年9月2日(日) 午前10時～午後1時半ころ
 と ころ：札幌エルプラザ4F料理実習室 札幌市北区北8条西3丁目

定 員：小学3年生～6年生の児童とその保護者20組40名
 講 師：料理研究家 坂下 美樹
 内 容：岩宇地域4町村の地場産品を使って、海の幸・山の幸を美味しく味わう料理教室
 持ち物：エプロン・三角巾・食器用ふきん2枚

【申込方法】「はがき」に、郵便番号・住所、お名前(親子とも)・お子様の学年・性別、電話番号を明記のうえ、下記あてお送りください。(アレルギーへの対応は特にしていません。)

045-0301 古宇郡神恵内村大字神恵内村81番地4 神恵内村 企画振興課「親子料理教室」係 | お問い合わせ TEL 0135-76-5011

申込締切：8月22日(水) ※保護者1名につき、お子様1名でお願いします。(参加者以外のお子様を同伴の場合は参加していただけません。)
 ●応募者多数の場合は抽選で決定いたします。●当選者のみ8月27日(月)までにご連絡いたします。●料理教室開催風景をメディアやSNSに写真を掲載されても問題が無い方に限ります。●提供いただいた個人情報に関しては料理教室以外には使用いたしません。

主催：岩宇まちづくり連携協議会
 (共和町・岩内町・泊村・神恵内村)

予 告 さっぽろ東急百貨店に
 岩宇地区が催事出店いたします。

～秋の「ほっかいどう道の駅特集」特別出店～
 開催日時：9月6日(木)～9月12日(水) 10時から20時
 会場：さっぽろ東急百貨店 地下1階 イベントスペース



参加者募集

桃や西瓜、ぶどうなどがお店に並ぶ季節になりました。果物はビタミン、ミネラルが多く、捨てる場所がないといわれている、栄養の宝庫なんです。

日本では果物をたくさん摂りまじょうと言われながらも、嗜好品と受け止められてしまうことも多く、消費量を見てみると、若年層での果物離れが目立ちます。

『朝の果物は金』という言葉があるのとおり、果物は朝にとるのがおすすめです。朝食は英語で「ブレイクファスト」断食を破るの意」というように睡眠中には口にしていないが、た食べ物を数時間ぶりに口にするようになります。脳のエネルギー源はブドウ糖のみであり、睡眠中に消費されたブドウ糖をできるだけ早い



料理研究家・管理栄養士/坂下 美樹



時点で効率よく摂取できるのが、果物なのです。1日のスタートとなる朝食で果物を十分にとり、失われた有効成分を速やかに補給すると、活力ある1日がスタートできますね！また果物には水分や爽やかな食感を与える有機酸が豊富なので、唾液の分泌を促進させてくれる効果も期待できます。唾液の分泌は食欲増進や風邪予防にもつながっているんですよ。

家庭の食卓に果物が上がる機会が少ないと、子どもたちは果物の旬を知るすべがありません。

四季が豊かな日本では、果物の旬も移り変わりますが、旬の果物のおいしさを子どもにもぜひ伝えたいですね。

ほくてん ほくてんのエアコン専用電気料金プランをご紹介します。

エアコンで安心・快適

エアコンをお使いの方に とってもおすすめの電気料金プランです！

北海道の夏も暑い日が増え、エアコンを使っているご家庭が増えてきました。最近のエアコンは、暖房・冷房だけではなく、室内を快適にする機能も充実。例えば、PM2.5や花粉・浮遊ウイルスなど空気の汚れを抑制、焼き肉臭や洗濯物の生乾き臭など生活臭の脱臭など、空気清浄としても活躍する機種もあります。

電気料金プラン / エネとくシーズンプラス

年間の電気料金が **10,000円** 程度おトクになります！
※年間の電気料金が16万円(月1～1.7万円)程度の場合

ご加入条件

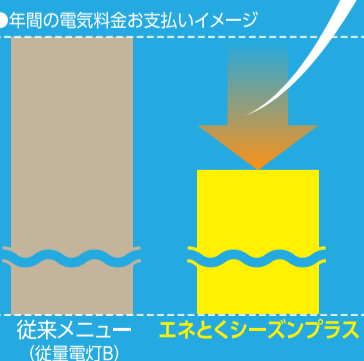
- 30～60Aまたは7～10kVAのご契約
- エアコンを設置されているお客さま



エアコン使用で、電気料金が高くなるので心配...と思っている方、電気料金プラン「エネとくシーズンプラス」へ契約の変更を検討してみませんか？
 電気料金プランを変更した場合の試算をいたしますので、下記までお気軽にお問い合わせください。

【ほくてんの電気料金プランのお問い合わせ】
 ほくてんサービス株式会社 札幌支店 営業部
 TEL011-207-6555 (営業時間/平日(月～金)9:00～17:00)

「なごみの食卓」を見て、お問い合わせの方には、もれなく
 ハローキティ&エネモ オリジナルクリアファイル(非売品)を **プレゼント!**



なぜ、おトクに!?

台数・容量にかかわらず
エアコン割引で
 年間**3,600円**割引
 +
 春・夏・秋(3月～10月)の
電気料金が割安

ほくてん エネモール Ene-Mall 加入でさらにおトク!

ほくてんエネモールのポイント会員にご登録いただくと、サイトのご利用状況に応じて

年間、約**1,200円**相当のポイントが貯まります!

試算条件 ●従量電灯B:40A、4.644kWh/年の場合
 ●消費税等相当額および再生可能エネルギー発電促進賦課金2.64円/kWhを含みます
 ●燃料調整額は含みません。

詳しくは、ほくてんホームページをご覧ください。

ほくてん 新料金



菊地和美先生
藤女子大学食物栄養学科教授

こんにちは「管理栄養士の坂下」です。最近は食の情報に氾濫し、何が正しいのかわかりにくいですね。今回は「藤女子大学、食物栄養学科の菊地和美教授」にお話を伺いたいと思います。私たちの回りでは「偏った食事」や「極端な考え方を実践する方もいるとうかがいます。そんな中、和食が世界無形文化遺産に登録されました。和食という「寿司」や「天ぷら」など「馳走」のイメージが強いですが、我々の普段のお米を主食とする日本型の食生活が「健康・長寿」を築いている事を先生と再認識しましょう。

ご飯は太る！
は誤解です！

菊地…ご飯はちゃんと噛んで食べると、太る食材ではありません。問題は食べ方で「噛まずに早食い！」する方が多いということです。お米は東洋医学の薬膳の世界でも「健胃整腸」食材であると言われてます。お米にはタンパク質が入っている

知っておきたい、太りづらい「ご飯！」



事にも注目です。お米は「カロリー・糖質」だと見る方が多いですが、日本人にとって古来より重要な「タンパク源」でもあったのです。昔の日本人は肉をほとんど食べてないのに筋肉のしっかりとした体でした。これはお米の力なのです。筋肉や骨や血液などの成分は、ほとんどタンパク質でできています。「食事に時間を取り」「しっかり咀嚼」する事、「お米からたんぱく質を摂る」事も健康な体を作る上で重要です。「余裕を持ちご飯をよく噛んで食べる事」がポイントですね。

ご飯は食べたらず太ると思ってますね！
「ご飯を良く食べる」から太りづらいんです。

坂下…それと「食事をする」事を「カロリーを摂る」とイメージする方も多いですが、食べ物を「咀嚼」することは、思った以上に「運動」でもあるのです。胃腸も消化を行うときには、体の中で動きますので「エネルギー消費運動(食事運動)」のひとつと言えます。そんな「食事運動」にピッタリな食材といえば、長年日本人の食事の基本となっている「お米」が挙げられます。「炭水化物と食物繊維」「胃腸を整える力」と、「粒で食べるから咀嚼回数も多い」日本人の食生活の基礎を作っ



坂下美樹先生
管理栄養士・料理研究家

ているのが「お米／ご飯」です。「自分に合ったご飯の量」を「規則正しい食事」として摂取する事が「太りづらいカラダ」を作る事となると思います。

お米は食生活のバランスを取ってくれる。

菊地…バランスの良い食生活とは、「ご飯をしっかりと食べる」と「多品目の食材を摂ること」でもあります。お米との相性の良いのが「お味噌」です。塩分が気になる方も多いかと思いますが、大豆にはお米に少ない種類のアミノ酸が多く、組み合わせることで、

組み合わせることにより、お米の力はさらに引き上げられます。「胃腸力」を高めるなら食物繊維の多い「根菜類」の味噌汁などは効果的かと思えます。

坂下…そうですね、ご飯はタンパク源でもあり、カロリーを燃やす力が高い。さらに胃腸を強くして、要らないものを外に出す力も高くなり健康改善には効果的と言えます。お米は粒です。しっかり噛む事による「咀嚼運動」や「胃腸の消化運動」等による「美容」と「健康」効果も作ってくれます。

菊地…普段は説明にあった様な食事が基本で良いと思いが、「楽しく元気な食生活」の実践として、週の1〜2回は「インスタ映えする楽しいご馳走」も無理がなく長続きする秘訣かと思えます。

ポークビーンズ丼



- 【材料:4人分】
北海道米
大豆水煮缶…120g ソーセージ…60g(4本)
玉ねぎ…120g 人参…20g
ピーマン…20g 油…小さじ2g
じゃが芋…120g 水…300g(1と1/2カップ)
トマト(水煮缶)…40g トマトケチャップ…16g
固形ブイヨン…1個 サニーレタス…適量
- スクランブルエッグ[卵…2個、油、パセリ]
●カボチャソテー[カボチャ…80g(8切れ)、油]

●栄養価(1人当たり)486 kcal

【作り方】

- ①角切りの玉ねぎ・人参・ピーマンを炒める。
- ②豆、角切りのじゃが芋、ソーセージを入れて、水、固形ブイヨンを入れて煮る。野菜や芋が軟らかくなったら、トマト水煮缶、トマトケチャップで調味する。

ポイント

- 豆は、ご飯と相性がよく、ご飯と一緒に食べることで栄養のバランスもさらによくなります。
- ポークビーンズ(pork and beans)は、ヨーロッパやアメリカの料理で豆(白インゲン豆や大豆など)と豚肉を炒めて、トマトで味付けした料理。
- 北海道でとれた食材を用いて「北海道米、豆や卵などのたんぱく質」、『芋やかぼちゃなどのビタミン・ミネラル、食物繊維』をとることができます。よくかんで食べましょう！

JAたいせつの 田んぼアートレポート



写真は2016年の田んぼアートで、「田んぼ動物園〜親子の絆」をテーマとして、ライオン・キリン・ゾウの親子を描きました。

今回はJAたいせつ農業振興課の遠藤大介さんに「田んぼアート」についてお話をうかがいました。

Q1. 田んぼアートを始めるきっかけは?

A1. 上川地区は北海道米の主産地ですので、日頃より消費者の皆様に様々な視点からもっと農業(稲作)に興味を持っていただきたいと思っておりましたので、何か生産者と消費者をつなげるモノは無いかと考え、田んぼに絵を表現する「田んぼアート」に取り組む事となりました。



Q2. はじめたのきっかけは?

A2. 先輩にあたる青森県田舎館村の田んぼアートに学び、2006年に初めて田んぼに浮き上がる大雪山を表現いたしました。

Q3. 稲の色の違いはどのように出せるのですか?

A3. それは稲の葉色の違いで色分けをしています。最初のころは3色程度でしたが、今では6色の色分けで鮮やかに表現できるようになりました。

Q4. 色の違いと品種は?

「稲」の品種の違いがあるのでしょいか?

A4. そうなんです、「赤」は「ベにあそび」、「白」は「ゆきあそび」、「オレンジ」は「あかねあそび」、「緑」は「ぎららららら」や「ななつぼし」、「黄」は「黄稲」、「紫」は「紫稲」の6品種となります。食用品種はみなさんご存知の「きらら397」と「ななつぼし」です。

Q5. 大きさはどの位で、何人くらいで作りますか?

A5. 使用する田んぼのサイズは65アール(6500㎡)です。作る人数は約300名くらいの方々に手伝ってもらいます。



今年度の「田んぼアート」および「田んぼアートフェスティバル」等の日程や詳細につきましては下記までお問い合わせください。

■JAたいせつ営農部農業振興課
TEL:0166-57-2357
Fax:0166-57-2360

Q6. 田んぼアートを作るポイントは何ですか?

A6. ポイントは、やはり多くの皆様に喜んでいただける絵柄「原画」ですね。アイディアは青年部で毎年考えます。それと水田に絵を落とし込む「測量作業」ですね、測量の「点」も初期は3,000ドットくらいでしたが、最近では4,000ドットを超えてきています。

Q7. 見どころはありますか?

13回目の今年は、「北海道150周年を記念した動物たち」をモチーフに、ヒグマ、キタキツネ、オオワシ、ユキウサギ、タンチョウが、縦40メートル、横170メートルの水田に描かれ、7色の稲で鮮やかにくっきりと彩られた巨大な絵が、水田に浮かび上がります。



坂下…こちらの果樹園で作られている桃の品種と、美味しさの特長を教えてくださいませんか？

齊藤…こちらで作っております主な桃は「はつひめ」「白川白鳳」「ぎょうせい」「あかつき」「川中島白桃」と、お彼岸近くにできる「さくら白桃」となります。代表的な2種類の特長で

すが、見た目も美しい「あかつき」は果肉がしっかりとして食べ応えもあり、その味わいは甘く華やかで上品です。もう一つ代表的な品種「川中島白桃」の特長は白桃を代表する大玉品種で果汁感たっぷりの瑞々しい味わいです。香気をまとった味わいは、甘くスムーズでなめらか。最初は少し硬めなもの、少し柔らかくなっても美味しく味わえます。

坂下…震災から7年以上たちましたが、復興への取り組みや思いなどお聞かせ下さい。

齊藤…震災直後より生産者一丸となって桃の樹の洗浄や、土壌改良などを継続して実施してきました。今でもしっかり検査しており、関係者全員、安心安

全には細心の注意をはらって生産・出荷しております。お陰様でそのような生産・出荷の体制が基本スタイルとなり、安心して全国のお店で取り扱っていただいております。

坂下…この食育通信「なごみの食卓」は北海道・札幌の小学生がいるご家庭で読んでいただいております。何かメッセージがありませんか？



放射線物質測定機



坂下…私も桃が大好きです！楽しみにしている北海道の皆さんもいっぱいいらっしゃると嬉しいです。本日はありがとうございます。

たら宜しく願います。

齊藤…安心安全はもとより、十分甘く美味しくなるよう丹精込めて作りました。札幌の小学生のみならず、心を込めて作った「甘くて美味しい福島の桃」をぜひ召上ってみてください。

「坂下先生」福島県の桃農家さんへ取材に行きました！

福島のももめしあがれ！

ふくしまプライド。in北海道

こんにちは坂下です。今回は福島県の果物農家さんの取材に行ってみました。時期としてはちょうど桃も、ふっくらとピンクになってきており間もなく収穫の時期となります。お邪魔したのは福島県伊達市保原町の桃農家「齊藤正則」さんの果樹園です。

坂下先生の 福島土産アンケート

1. 知りたいお料理のレシピは何ですか。(いづれか一つ)
 - ①野菜料理 ②お肉料理 ③お魚料理
 - ④お菓子、パン ⑤ご飯料理 ⑥その他(具体的に)
2. 今回の号で興味のあった記事は何ですか。(いづれか一つ)
 - ①表紙の「プラムのコンフィチュール」「桃のコンポート」手作りレシピ
 - ②岩宇まちづくり親子料理教室募集
 - ③ほくでん[エアコンキャンペーン]
 - ④えいようせいちょう
 - ⑤お米対談&田んぼアート
 - ⑥福島のもも召上れ[坂下先生の福島取材]
 - ⑦特にない(今後特集してほしい内容があればご記入ください)

■応募方法

- ①問1と問2の内容に回答いただき(名前・年齢・郵便番号・住所・電話番号)明記し、FAXかハガキでお送りください。
※発表は発送をもって代えさせていただきます。
- ②応募先 / 〒060-0053 札幌市中央区南3条東1丁目4番1005号 (有)アズーリ内 「なごみの食卓」アンケート係
- ③抽選で10名の方に、坂下先生の福島土産「喜多方ラーメン」(乾麺・しょうゆ味・2人前)をプレゼントいたします。
- ④締め切り 平成30年8月20日消印有効。

※お預かりした個人情報については、当該目的のみに使用し、第三者への無断提供はありません。

福島県産農産物 PR イベント

ふくしまプライド。 in 北海道

平成30年 7月28日(土) 11:00~17:00

※イベントの時間は変更となる場合があります。

ところ 札幌駅前通地下歩行空間 北3条交差点広場(西)

ミスピーチもやってくる!! ふくしまの美味しい「もも」イベントが盛りだくさん!!

福島県の復興シンボルキャラクター「キビタン」がやってくる!

ご当地物 果汁100%のももジュース「桃の恵み」販売!! (数量限定) 11:00~ ※缶ジュースの販売となります。

ふくしまの酒 試飲・販売会

出店蔵元: 人気酒造

料理研究家 坂下美樹先生 トークショー 14:50~

ふくしまの桃 試食 11:00~ ※無くなり次第終了

ふくしまの桃 販売会 (数量限定) 11:00~ 甘くておいしい福島の桃を販売いたします。

オープニング 12:30~ HAPPYふくしま隊(2名) パフォーマンス 1回目/12:45~ 2回目/13:50~

ふくしま県〇×クイズ (各回定員先着100名様) 1回目/12:55~ (参加券配布12:10~) 2回目/15:10~ (参加券配布14:30~) 上位入賞者に「特産品詰合せ」プレゼント!

ももの早口ことば選手権!! 14:00~ (定員先着15名様) ※13:30~参加者受付 上位入賞者に「福島のもも」プレゼント!

主催 福島県北海道事務所 お問い合わせ先 011-241-8717 (平日10時~17時)