

北海道の地産地消と食育通信



お祝に映える!飾り寿司2種

(裏巻き&寿司ドーナツ)

〔材料/裏巻き1本、すしドーナツ6個分〕

米……………2合	酢飯の色付け用
合わせ酢	桜でんぶ……………大さじ2
酢……………大さじ4	青のり……………大さじ1
砂糖……………大さじ2	卵そぼろ……………大さじ2
塩……………小さじ1	黒ごま……………大さじ1
焼き海苔……………1枚	しば漬け……………大さじ2
大葉……………5枚	お刺身用サーモン・いか …… 適量
きゅうり……………1/3本	黒ごま、白ごま……………各少々
アボカド……………1/2個	ラディッシュ、いくら……………少々
厚焼き卵…………… 適量	

〔作り方〕

- ①米はかために炊いて、合わせ酢を混ぜて、5つに分けて、それぞれ桜でんぶ、青のり、卵そぼろ、黒ごま、刻んだしば漬けを混ぜて色付けする。
- ②裏巻きを作る。1の酢飯を1色40gくらいずつとり、海苔の上に斜めに彩りよく広げる。(酢飯200g程度になるように)ラップをかけて裏返し海苔の中央に大葉3枚、棒状に切った厚焼き卵、きゅうり、アボカド、サーモンを並べて手前から巻く。ラップをしたまま食べやすい大きさに切る。
- ③すしドーナツを作る。シリコンのドーナツ型※に薄切りしたきゅうり、大葉、アボカド、サーモン、いか、ラディッシュ、ごまなどを並べて、好みの酢飯を詰めて上からラップで抑えて形を整える。ラップをかけてまな板をのせてひっくり返し、型をそとはずし、お皿に盛りつけていくらなどを飾る。

※シリコンのドーナツ型は100円ショップなどで200円ほどで購入できます。



レシピ制作
坂下 美樹

管理栄養士の坂下です!今回は身近にあるのに意外と知られていない、健康食材「ほたて」を紹介いたします!皆さん思っているより栄養学的には優秀なんです!何故かって、海の栄養たっぷりです!だからなのです。

北海道のほたては大きく分けて2つ、地撒き(じまき)式と垂下(すいか)式があります。地撒き式は、オホーツク海や根室海峡地区で行われている方法です。生まれて一年育てた稚貝を、海に放し、海底で2〜4年間成長させて漁獲します。垂下式は噴火湾や日本海で行われ、稚貝をロープ又はかごに入れて海中に吊るし、1〜2年かけてゆっくり成長させて漁獲します。地撒き式では、初夏から秋が水揚げの最盛期で、主に、ほたて貝柱や干貝柱などに産地で加工されています。垂下式では、冬から春にかけて水揚げされることが多く、主にポイルほたて、剥き身ほたてなどに加工さ



北海道
ぎょれん

豊かな栄養! 北海道のほたて



管理栄養士
坂下 美樹

れ、出荷されています。どちらも、北海道の豊かな自然環境の中で育った、美味しさたっぷりの「北海道のほたて」です。

〔ほたての栄養〕
北海道のほたては、あっさりとした味わいとヘルシーさで、子供から大人まで誰もが美味しく食べられる海の幸です。刺身はもちろん、煮ても、焼いてもその美味しさは変わりません。一日100〜150gのほたて貝柱で、大人一人が一日に必要なタウリンが摂取できます。悪性貧血予防に効くビタミンB12や葉酸、味覚障害を予防する亜鉛など、体にうれしい栄養成分が含まれるほたて。健康をキープするための万能食材として、毎日の食卓に賢く摂り入れたいですね。

- 〔材料/4人分〕
- シチューのルー(クリーム)……………1/2箱(90g)
 - 北海道産ポイルほたて……………10個(450g)
 - 玉ねぎ:中1・1/2個(300g)
 - じゃがいも……………中3個(450g)
 - にんじん……………中1/2本(100g)
 - ブロッコリー……………1/2株(125g)
 - バター……………大さじ1/2
 - サラダ油……………大さじ1
 - 水……………700ml(3/2カップ)
 - 牛乳……………100ml(1/2カップ)
- 〔作り方〕
- ①じゃがいもは1個を3〜4つに切る。にんじん、玉ねぎは口大に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでしておく。
 - ②ほたては、フライパンにバターを熱して炒めておく。
 - ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。
 - ④水を加え、沸騰したらあくを取り、じゃがいもを加えて材料が柔らかくなるまで弱火〜中火で約15分煮込む。
 - ⑤いったん火を止めてルーを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分煮込む。
 - ⑥牛乳を入れてさらに約5分煮込み、②のほたて、①のブロッコリーを加えてひと煮立ちさせる。



レシピ提供:
北海道ぎょれん



育ち盛りの食育

北海道米 元気づくり 講座



料理研究家の坂下です、本年も宜しくお願いいたします。今回は、1月14日(日)に北海道米販売拡大委員会主催で開催された「育ち盛りの食育／北海道米元気づくり講座」に講師として出演してきました。参加されたのは、札幌市内の小学生とその保護者の皆さんです。まず最初に親子で「北海道米の食比べ」を体験していただきました。続いて児童のみんなには「お料理の基本教室」、保護者の皆さんには「食育講座」に参加、その後親子で「調理実習」を



体験していただき最後に、「親子で試食」という盛りだくさんの講座でした。保護者向けにお話しをして下さったのは管理栄養士の「飯田久美子」先生です。内容は「成長期に必要な食事の摂り方」と「目からウロコ飲料の糖分」という保護者の皆様の疑問や悩みをズバリ解決してくれるお話しでした！それと調理実習は、会場となりました「札幌スイーツ&カフェ専門学校」の講師「緒方寛人先生」と、わたくし「坂下」が担当させていただきました。



分かるかな！
主菜と副菜。
ご飯の分量は？

飯田先生は保護者の皆様には「食事バランスガイド」を使い「主食」「主菜」「副菜」それぞれの役割と「食べる分量」を説明いただきました。自分たちが思っている「おかずのバランス」と、推奨される「おかずのバランスや分量」の違いにハッとされる方も多かったと思います



緒方先生

「お弁当の解体ショー」も行われました。1食の中で「主食」の占める割合は半分が理想的、「副菜」は「主菜」の二倍の量があるのがよいと飯田先生。お弁当を「主食」「主菜」「副菜」に分けていくのは参加した保護者の方。慎重にお弁当を分けていきます。お弁当に入っている筑前煮のこんにゃく「あれ？こんにゃくって野菜なの？」「ご飯にのっている海苔や明太子は？」「コロッケは副菜？じゃがいもは炭水化物だから主食？副菜？」ちょっと迷う場面もありながら仕分終了。市販のお弁当を選ぶときはごはんの量が全体の半分以上あるもの、副菜で野菜や海藻がとれて種類の多いもの、そして栄養価をみて、脂質の少ないものを選ぶのがポイントだそうです。また、いつも飲んでいる「スポーツドリンク」や「お馴染みの飲料水」の糖分を目で見て分かるように「3gのステックシュガー」

何本分に当たるか出してもらいました。スポーツ飲料で4本、自然派飲料で7本、お馴染みの乳酸飲料では18本など「エーそんなに入っているんだ！」「目からウロコです！」という声も聞かれました。この講座に参加されている保護者の方で「説明やお話を聞いて、だんだん理解できるようになって、家庭でもできることから実践しています！」というお母さんもいらっしゃいました。

「お米の研ぎ方」 料理4品」に挑戦！

「お米の研ぎ方」
料理4品」に挑戦！

専門学校の緒方先生と私の方で担当したのは「お料理の基本教室」と「主菜2種と副菜2種」の調理実習を体験していただきました。児童だけで体験した基本教室では、思った以上にお米の計り方や研ぎ方を知っているお子さんが多かったのは驚きでした！その後保護者の皆さんと合流して作っていただいたのが主菜2種「鶏肉の信田巻きあんかけ」「鮭とチンゲン菜のチリソース炒め」、副菜2種は「さつ



「お米の研ぎ方」
料理4品」に挑戦！

「煮込むだけ」の簡単メニューですが、育ち盛りの子供たちに必要な栄養素が手軽に摂れるように作成しました。参加いただいた皆様も美味しく召上っている様子で、ひと安心！ご家庭でも是非作っていただきたいメニューです。



ミス北海道米



飯田先生