

# なごみの食卓

Vol.4

TAKE FREE

2017年7月号

発行/株式会社なごみの食卓

北海道の地産地消と食育通信

暑い日に、『ただいま、今日のおやつなーに?』の

玄関から聞こえてくる声にたまには、

ちょっと自慢のおやつを作って用意してみるのも

夏休みならではの!

白玉団子や寒天、ミルク風味のくずもちで

我が家のおんみつを作りました。



## 我が家のおんみつ

〔材料〕

かぼちゃ白玉団子

白玉粉 100g

かぼちゃ蒸したもの・正味100g

水 1/3カップ程度

ミルクくずもち

くず粉または片栗粉 30g

上白糖 30g

牛乳 200cc

生クリーム 50cc

きなこ 適量

黒糖寒天

粉寒天 4g

水 250cc

黒砂糖 30g

黒蜜

黒砂糖 40g

上白糖 15g

水 600cc

〔作り方〕

1. かぼちゃ団子を作る。蒸した(電子レンジ加熱でも)かぼちゃをつぶして、白玉粉、水を加えて一口大の団子状に丸めて、沸騰したお湯でゆでて、浮き上がってきたら二呼吸おいて水にとる。

2. ミルクくずもちを作る。鍋にくず粉、上白糖を混ぜ、牛乳、生クリームを加えてよく混ぜて、中火にかけて練り、つやが出て、こしが切れたら、ラップを敷いたバットに流して、上にもラップをして冷やし、冷えたらきなこをかけて食べやすい大きさに切る。

3. 黒糖寒天を作る。小鍋に粉寒天、水に合わせて中火にかけて、2〜3分煮たら砕いた黒砂糖を加えて濡らしたバットなどに流して冷やし固めて、冷えたら食べやすい大きさに切り分ける。

4. 黒蜜を作る。小鍋に砕いた黒砂糖、上白糖、水に合わせて煮詰める。

5. 器に1、2、3、フルーツ、ゆであずき、アイスクリームを彩りよく盛り、好みで黒蜜をかける。

ミルクくずもち



黒糖寒天

かぼちゃ  
白玉

# えいよう と せいちょう

料理研究家・管理栄養士／坂下 美樹

夏本番ですね。連日の暑さに大人だけでなく子供たちも夏バテの症状がでてくる季節です。

夏バテの症状は大きく3つに分けられます。

1、メンタル(疲労感・無気力・イライラ)

2、食(吐き気・食欲不振・体重減)

3、自律神経系(発熱・便秘・下痢・めまい)です。

それぞれの症状によって対処法があります。メンタル系の症状が出たときは体が休みたがっている証拠。習い事やプール、ご家族でのレジャーも大切ですが、ちよつとゆっくりさせてあげることが一番。

食欲がおちて、体重が減ってしまうこともありますね。暑いとついつい口当たりのよい冷たいそうめんだけですませたり、アイスや清涼飲料水をとりすぎてしまうこともありがち。汗をかいて冷たいものを摂りすぎると胃腸の消化機能が低下し、胃液も薄まって、

体内の栄養バランスが悪くな

ります。この夏バテ対策にはビタミンB1、B2、B6が効果的！『ビタミンB1』は炭水化物をエネルギーに変えるのを助けます。不足すると炭水化物がエネルギーにうまく変換されず、その代わりに疲労感や倦怠感を引き起す『乳酸』が体内にたまりま

す。また『ビタミンB1』は中枢神経や末梢神経など神経機能を正常に維持するためにも働きます。

不足すると集中力の低下やイライラも起こりやすくなるのです。ビタミンB1の多い食材は豚肉やうなぎなど。そしてビタミンB1を効率よく取り込むために、にんにく、葱、ニラなどに含まれるアリシンという物質が役かってくれ

ますので一緒に摂るのがオススメです。

夏の定番、枝豆もビタミンB1をたっぷり含んでいますのでビールのおつまみだけでなく、お子さんのおやつにもおすすめですよ。

ビタミンB2を多く含む納豆や卵、乳製品などは脂質の代

謝を助け、B6を含む青魚や鶏肉はタンパク質の代謝を助

けます。

3つ目の症状の自律神経とは自分の意志に関係なく、勝手に働く神経のことです。発熱や便秘、下痢などの症状には規則正しい生活を心掛け、食事は決まった時間に三食きちんと摂ること、朝日を浴びること、たくさん笑うことも効果的です。

まとめますと、夏バテ予防には十分な睡眠や休息、規則正しい生活、バランスのよい食事が欠かせません。とは言っても、暑い毎日、食事の支度も大変ですよ。必要なビタミンを簡単に摂れるおすすめメニューは夏野菜と豚肉のカレーです！豚肉でしっかりビタミンB1を摂り、玉ねぎ、にんにく、枝豆などを入れて、更に栄養価アップ。カレーのスパイスは食欲を増進させる効果もあります。簡単メニューで暑い夏を乗り切りましょう。

ビタミンB2を多く含む納豆

や卵、乳製品などは脂質の代

謝を助け、B6を含む青魚や

鶏肉はタンパク質の代謝を助

## 夏バテかな？



# 夏カレーは、もはや定番!



坂下 夏にカレーを食べるのはメリットがいっぱい。カレーは肉、魚介、野菜、乳製品など様々な食材を入れて作り、それをお米と合わせて食べます。そうしたたくさんの食材によつて作られているカレーは「タンパク質」「炭水化物」「ビタミン」などがぎゅっと皿に濃縮された万能料理。食欲がなく、どうしても偏ってしまいがちな夏の食生活の救世主的な存在です。エアコンの効いた室内で体が冷えすぎてしまうと、『なんとなくだるい』状態になり、そんな時にカレーを食べると、体が温まり、元気を取り戻すことができます。また、カレーを

食べて汗をかくと、肌についた汗が蒸発する際に肌表面の熱を下げてくれ、食後は体がすくっと冷めて清涼感を感じることが出来ます。暑くて食欲がないのになぜか体重が増える『夏太り』。アイヌや菓子パンなどカロリーはあるが、栄養の偏ったものを食べすぎることや、冷たいものの摂取が多くなり、体を冷やしやすいのが主な原因です。カレーは栄養バランスがよく、スパイスには体を温め、発汗を促す作用や脂肪燃焼効果があります。夏太りの原因を解消

## 年がら年中ごはん!ごはん!ごはん!夏はやっぱりカレーでしょ!

國岡さん 年がら年中ごはん!ごはん!と北海道米のキャンペーンを展開しておりますが、今年の夏のテーマは「カレー」です。「夏はカレー」とした理由は数点あります。坂下先生がご説明した通り、つは暑い夏を乗り切るためにピリツと辛いカレーがピッタリですね!二つ目は小学生の皆さんにも人気が高いメニューは「カレー」だからです。それと、夏のキャンプなどで屋外の調理としても「カレー」は人気です。

坂下 なるほど、分かりました。とこので「北海道米のVCM」などに出ているキャラクターがいると思うのですが、どの様なキャラクターなのか教えてもらえますか? 國岡さん それでは紹介いたします。それは「むすべあ」といっている子は「むすべあ」とい、幼児くらいの元気な男の子の設定です。頭に稲穂が乗っているのが「稲刈 ハシソー」で二番流の小学生くらいの男の子です。それとちよびり太目なのが「もちもちのモッティ」で年齢性別不明なキャラクターです。最後に「スティーマイ」で20代の子は「スティーマイ」で20代の女性をイメージしたキャラクターです。詳しくは説明を載せますね。



ホクレン主食課 國岡 路恵さん

坂下 北海道米と合わせて、皆さんも応援して下さいね!



料理研究家 坂下 美樹

してくれる食べ物なんですね。そして、なんとこれもお鍋ついで簡単に作れることが家族の健康を守る強い味方になってくれます。そこで今回はホクレンの國岡さんに「年がら年中ごはん!ごはん!」のカレーについて、そしてカレーのよきパートナーである北海道米についてお伺いしました



© Hokkaido Nippon-Ham Fighters

## 年がら年中ごはん大好きキャラクターを紹介しちゃうよ!

**スティーマイ**  
(20代中間~後半の女性)

全体的に「ごはん」を炊く時の蒸気を表しています。お洋服は少しスライヌの衣装を意識し、襟や袖や裾を蒸気らしくモクモクふわふわさせ、首元には女性らしくお花的なデザインをあしらっています。ブーツの赤で炊いている時の炊飯器から出る蒸気は相当熱いので、お子様方は火傷に注意してね!というメッセージを込めています。炊きたての炊飯器の中にしゃもじを入れっぱなしにするのと激熱になるのにも気を付けてね!といったメッセージも込めています。



**もちもちのモッティ**  
(年齢性別不明)

左耳はお正月でよく見る光景のおもちを焼いた時のぷくぷくとくくれる様子を表しています。焼き目がついています。髪の毛の部分はお子様ランチのチキナイスの色です。お洋服の水玉模様は苗を植える時にもごはんを炊く時にも欠かせない水を表しています。食いしん坊のこの子らしくズボンにはごはんの相性抜群のチャーハンやオムライスなどのたまごの色、カレーの色を表しています。



**稲刈 ハシソー**  
(小学生くらいの男の子)

ほっぺが水田の水と田植え時の青々とした苗の色とお父さんを表しています。黄色で子供、ピンクでお母さん、抹茶色でお爺ちゃん、紫でお婆ちゃんを表しています。色で家族を表しています。



**むすべあ**  
(幼児くらいの男の子)

海苔がしっかりと張り付いているおにぎりが大好きなので顔を海苔色の黒にしました。鼻は梅干しで舌のピンクはタラコや鮭を表しています。足はたくあん色ときゅうりの浅漬け色です。



## 「食育をサポートするスマート電化」

『食育』とは調理だけではなく「地産地消」「高齢者」「幼児教育」「家庭生活」「コミュニケーションの一つ」「栄養とバランス」「楽しい食生活」など多面的な側面を持っています。ほくでんがおすすめする『スマート電化』のIHクッキングヒーターは、北海道の食卓をサポートします。

### スマート電化とは？

給湯と主暖房がヒートポンプ電化機器、キッチンがIHクッキングヒーターの電化住宅のことをいいます。安心・快適なうえにエネルギーを効率よく使い、省エネにつながります。



## 安心

火がないので、お子さまや高齢者も安心です。衣服の裾などへの燃え移りの心配もありません。さらに、切り忘れ防止など安心機能が豊富です。



## 清潔

トッププレートは平らな耐熱ガラス、さっとひと拭きでキレイに。お掃除が簡単です。また、グリルも焼き網のない機種など、お手入れしやすい製品が増えています。



# ちびっ子でもIHだから安心! それでは、作ってみよう!



## 「ガパオライス」～鶏ひき肉のバジル炒めごはん

### ●材料(4人分)

- 鶏ムネひき肉 ..... 250g
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- にんにく、しょうが ..... 各1片
- パプリカ赤、黄 ..... 各20g
- 赤唐辛子 ..... 1/4本
- サラダ油 ..... 大さじ1
- a 酒 ..... 大さじ1・1/2
- 砂糖、しょうゆ各 ..... 小さじ2
- オイスターソース ..... 大さじ1
- ナンプラー ..... 大さじ1/2
- 塩、こしょう ..... 各適量
- フレッシュバジル ..... 適量
- 目玉焼き ..... 4個
- ごはん ..... 適量

- ①玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切り、パプリカは1cm角切り、赤唐辛子は種をとって小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、赤唐辛子、にんにく、生姜を入れて弱火で香りがでるまで炒め、玉ねぎを加えて中火で炒めて、鶏ひき肉を加える。
- ③調味料aを加えて、汁気がなくなるまで加熱し、塩、こしょうで味を調え飾り用のバジルを残してちぎって加えて炒め合わせる。
- ④お皿にご飯を盛り、3、目玉焼きをのせる。

フライパンひとつで、炒めたり焼いたり調理も簡単!小学生のみんなも挑戦してみよう!



料理研究家 坂下 美樹



## ほくでんエネモール 1周年キャンペーン

抽選で合計345名さまにプレゼント!

会員制Webサービス「ほくでんエネモール」の1周年を記念して、抽選で素敵な賞品をプレゼント!

応募期日/平成29年8月13日(日)まで  
 応募対象/「ほくでんエネモール」のポイント会員さま。  
 注意事項/インターネットからのご応募に限らせていただきます。  
 ハガキや電話でのご応募は受付しておりません。

応募はここから!

キャンペーンの詳細や応募方法については、ほくでんホームページをご覧ください。



「スマート電化」に関する問い合わせは  
 ほくでんサービス株式会社 札幌支店 営業部  
 TEL 011-207-6555  
 (受付時間/平日9:00~17:00)



ななつぼし  
 バランスに優れた味わいと冷めてもおいしいという特徴から、食卓はもちろんお弁当などでも幅広く活用され、北海道では最も食べられている品種。道外での人気も上昇しています。

■Xニュー適性/お弁当やお寿司、朝食、朝ごはん。

■総評/味と食感のバランスがよく、北海道米の中で最も生産量が多い品種。無洗米としての適性にも優れています。



ふっくらりんこ  
 これまで品種改良を重ねてきた北海道米の技術の粋ともいえる品種です。全国の有名品種と食べ比べた官能評価でも堂々のトップ。このおいしさを守るため、独自の品質基準を達成できたものだけを厳選して製品にするという徹底された生産管理も大きな魅力です。

■Xニュー適性/白ごはんそのものを味わうのがおススメ。

■総評/官能評価で道内外問わず幅広い年代から高評価。北海道最上級ブランド米として全国展開中。

ゆめぴりか  
 道南で開発された高品質米。その名の通りふっくらとした食感が魅力です。栽培に最適な道南と空知の一部の産地限定で作付けし、品種本来のおいしさを大切に守っています。

■Xニュー適性/おにぎりや和食全般。特に魚介系の相性抜群。

■総評/道南で生まれ育ち、地元で愛されてきた品種。全国でも販売されている「口御用達のお米」。



あなたは、どんな北海道米が好きですか?

きたくりん  
 「ふっくらりんこ」を父にもち、耐病性だけでなく、粘りややわらかさなどの食感にも優れています。

■Xニュー適性/どんなおかずにも合わせやすい。

■総評/耐病性が高いことに加え、適度な甘さとしっかりとした粘りがあり、食味も高評価。



ふっくらりんこ  
 道南で開発された高品質米。その名の通りふっくらとした食感が魅力です。栽培に最適な道南と空知の一部の産地限定で作付けし、品種本来のおいしさを大切に守っています。

■Xニュー適性/おにぎりや和食全般。特に魚介系の相性抜群。

■総評/道南で生まれ育ち、地元で愛されてきた品種。全国でも販売されている「口御用達のお米」。



## 食育通信「なごみの食卓」読者アンケート

- Q1. 現在ご家庭で食べているお米の銘柄を教えてください。(1つだけ)  
 ①ゆめぴりか ②ななつぼし ③ふっくらりんこ ④きたくりん ⑤その他 ( )
- Q2. 現在、ご飯(お米)を食べると太ると思いませんか?  
 ①太ると思う ②どちらとも言えない ③太りにくいと思う
- Q3. 現在のご家庭でのひと月のお米の購入状況  
 ①10kg ②5kg ③月に5kg以下 ④その他 ( )
- Q4. 今回の号で興味のあった記事は何ですか?  
 ①あんみつレシピ  
 ②北海道米(夏カレーは、もはや定番)  
 ③エネモール、簡単レシピ(ガパオライス)  
 ④えいようせいちょう  
 ⑤特になし(今後特集してほしい内容があればご記入ください)

■プレゼント応募方法  
 アンケート内容にご回答いただき、〔①名前、②年齢、③郵便番号、④住所、⑤電話番号〕を明記の上、ハガキ・FAXのいずれかでご応募下さい。※発表は発送をもって代えさせていただきます。

■締切/平成29年8月21日(月)当日消印有効

■宛先/〒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 食育通信「なごみの食卓」アンケート係  
**FAX/011-219-5858**  
 ※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、第三者へ無断提供する事はありません。

食育通信「なごみの食卓」読者アンケートに、ご回答いただいた方へ抽選で30名様へプレゼント。

■北海道米  
 ななつぼし  
 (450g)  
 提供/北海道米販売拡大委員会



## 食育通信なごみの食卓 [7月号]

- 発行元/株)なごみの食卓 札幌市中央区大通り西17丁目2-1
- 企画・編集/有)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