

なごみの食卓

Vol.5

TAKE FREE

2017年8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



たこと枝豆の炊きおこわ ●レシピ制作/坂下 美樹

〈材料/4人分〉

もち米、うるち米 …… 各1合
たこ足 …… 150g
生姜 …… 1片
枝豆(さやから出したもの) …… 1/2カップ

塩 …… 小さじ1/3
酒 …… 大さじ2
しょうゆ …… 小さじ1
水 …… 290cc

〈作り方〉

- ①米は洗って1時間くらい水につけてざるに上げておく。
- ②たこ足は適宜に切っておく。生姜は千切りする。
- ③炊飯器にお米、たこ、生姜、塩、水と酒、しょうゆを合わせて320ccにして加えて炊く。
- ④炊き上がったら枝豆を加えて混ぜて蒸らす。

えいよう と せいちょう

(株)なごみの食卓 管理栄養士/西尾 直子

八月二十三日は二十四節気のひとつ「処暑」です。立秋を過ぎ、段々と暑さがおさまる夏の終わり頃を表します。

夏休みも明け、生活リズムが変化する時。暦の上では秋でも、まだまだ暑い日もあり、疲れが見えるのは大人も子供も同じです。

たまにはうるち米のご飯でなく、もち米を利用してみてはいかがでしょうか。もち米は、繊細な手入れを必要とし、手間のかかる貴重なお米のため、お祝い事など特別な時に食べられる食品でした。もち米はアミロペクチンという粘りの強いでんぷんで構成されているため、消化も良く腹持ちもいいんですよ。うるち米より少しだけたんぱく質も多く含まれています。タウリンが多く含まれるタコや、血行を良くする生姜など組み合わせれば簡単な疲労回復メニューの出来上がり。

秋は行事が盛り沢山。しっかり食べて、心も身体も健康に過ごしていきたいですね。

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。

熱効率が高いIHクッキングヒーターは、熱を逃がさず、短時間でおいしく調理ができるので省エネです。



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。

スマート電化のなかまたち ～暖房編～

省エネ **快適** Smart denka

北海道の夏も！冬も！
エアコンは1年中大活躍！

寒冷地向け あったかエアコン

パワフル暖房 外気温が-25℃でも高い暖房能力を発揮！

1台5役* 1年中使える便利機能が盛りだくさん！
暖房 冷房 除湿 保湿 空気清浄

あったか・快適 人感センサーと気流制御で足元までしっかり暖めます

*機能はメーカー機種によって異なります。

北海道の電化情報ポータルサイト
www.denpota.jp



「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)



ちびっ子でもIHだから安心！それでは、作ってみよう！



カラフルそうめんチャンプル

- 材料(4人分)
- そうめん.....200g
 - 豚薄切り肉.....150g
 - しめじ.....50g
 - ピーマン.....1個
 - パプリカ赤黄色.....各30g
 - ミニトマト.....6個
 - ゴージャ.....100g
 - 卵.....1個
 - ごま油.....大さじ2
 - オイスターソース.....小さじ2
 - しょうゆ.....大さじ1
 - 塩、こしょう.....各少々
 - 鰹節

●作り方

- ①豚肉は一口大、パプリカ、ピーマンは千切りする。ミニトマトは半分に切る。しめじは石づきをとって小房に分ける。ゴージャは種、わたをとって薄切りする。
- ②お鍋にお湯を沸かしてそうめんを表示の時間より1分ほど早くゆでて洗って水気をきってごま油少々をまぶしておく。
- ③フライパンにごま油大さじ1を熱し、溶いた卵を炒めて一旦取り出して、ごま油大さじ1を足して、①を炒めて、そうめん、卵を加え、オイスターソース、しょうゆ、塩、こしょうで味を調えてお皿に盛って鰹節を散らす。

IHなら立ち上がり早く、高火力でたっぷりのお湯でもあっという間に沸騰します。



料理研究家 坂下美樹先生

ホクレン農業体験バスツアー 農業体験を通じて、「食べる事」「育てる事」を楽しく学びましょう！

くるるの杜の課外授業

参加者募集

9/30(土)開催! 新篠津村で“稲刈り&脱穀”をしたあと “大根・ミニトマト収穫”を体験します。



- 開催日/平成29年9月30日(土)
- 募集人員/35名(最少催行人員20名)
- 応募締切/平成29年9月13日(水)
- 旅行代金(税込)/大人3,000円
小人2,000円(4歳以上小学生以下)
- 集合・解散/ホクレンビル前(札幌市中央区北4西1)
- 利用交通/貸切バス(北観光)
- 食 事/昼1回
- 添乗員同行
- 参加条件/原則として、小人を含む家族
- 旅行代金に含まれるもの/行程表に表示の往復交通費・昼食代・各種イベント体験費用

9/30(土)

9:00 札幌 ホクレンビル前 出発

↓

新篠津村

稲刈り・脱穀作業(米林農園)

昼食(農家のお母さんの手作り料理)

大根・ミニトマト収穫体験(大塚ファーム)

↓

16:30頃 札幌 ホクレンビル前 着・解散

※農産物の生育状況により体験内容が変更になる場合・道路状況によりスケジュールが変更となる場合もありますので、予めご了承下さい。

応募方法

応募はハガキかメールで!

- 応募要項/実施日・ツアー名・参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・学年・郵便番号・住所・電話番号
- ご応募は下記へハガキ送付かメール送付 hisanori.ooshima@ntour.co.jp
- 送付先/〒060-0004札幌市中央区北4条西1丁目1-1北農ビル1F 株式会社 農協観光 札幌支店 GT係
- お問合せ/☎011-222-1151(平日月~金曜日9:00~17:00) ※土・日・祭日は定休日です。担当 大島

旅行条件(要旨)<取消料>

区分	取消料(お一人様)
1)21日前までに解除の場合	無 料
2)20日~8日前までの解除の場合	旅行代金の20%
3)7日~2日前までの解除の場合	旅行代金の30%
4)旅行開始日の前日に解除の場合	旅行代金の40%
5)旅行開始日当日の解除(6)を除く	旅行代金の50%
6)旅行開始後の解除または無連絡不参加の場合	旅行代金の100%

<国内旅行総合保険のすすめ>

お客様が国内旅行行程中に、急激かつ偶然な外来の事故でけがをした場合、多額の治療費、移送費等がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への賠償金請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する国内旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。



旅行企画・実施



観光庁長官登録旅行第939号 (一社)日本旅行業協会正会員 ホノド保証会員 公正取引協議会会員
株式会社 農協観光 札幌支店
札幌市中央区北4条西1丁目1-1北農ビル1F 総合旅行業務取扱管理者 藤山 雅邦

※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。ご当選者には応募締切7日以内に詳しい旅行条件を説明した書面をお送りいたします。ご当選者のみへのご案内とさせていただきますので予めご了承下さい。
※応募者の個人情報は、本ツアーの運営のみに使用し、お客様の承諾を得ることなく第三者に提供、開示することは一切いたしません。
作成日 2017年8月24日

ホクレン 食と農のふれあいファーム「くるるの杜」でも、稲刈り体験プログラムを実施します!

稲刈りをして焼きおにぎりを作ろう

- 体験日時/9月17日(日)10:00~ 2時間半ほど
- 参加費/1口2,300円(税込/1口4名様まで)
- 定 員/8口32名

稲刈りをして『はさかけ』をしよう

- 体験日時/9月17日(日)14:30~2時間ほど
- 9月18日(月・祝)14:30~2時間ほど
- 参加費/1口1,300円(税込/1口4名様まで)
- 定 員/8口32名

左記の体験の
問い合わせ・
申し込みは

※この企画はバスツアーではなく現地集合・解散となります。
※先着順・定員になり次第受付終了となりますのでご了承ください。

ホクレン 食と農のふれあいファーム **くるるの杜**

北広島市大曲377-1
TEL011-377-8700 受付時間/9時~17時 不定休
<http://www.hokuren-kururu.jp>

