

Vol.6

TAKE FREE

2017年9月号

発行/株式会社なごみの食卓

なごみの食卓

北海道の地産地消と食育通信



食器協力/生活雑貨Picnic (サンビアザ 1F)

坊ちゃんかぼちゃのグラタン

〈材料/2個分〉

坊ちゃんかぼちゃ	2個	玉ねぎ	1/2個
しめじ	100g	ほたて貝柱	4個
バター、小麦粉	各大さじ2	牛乳	1カップ
溶けるチーズ	60g	塩、こしょう	各適量

〈作り方〉

- 坊ちゃんかぼちゃは濡らして電子レンジ(600w)で6分ほど加熱して、上面を2cmほど蓋のように切り取る。種を取り、中身もくり抜く。
- 玉ねぎは薄切り、しめじは石付きを取って、小房に分ける。ほたてはそぎ切りする。
- フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、しめじ、ほたてを炒めて、小麦粉を振り入れ、牛乳を加える。
- 軽く煮詰めて、1のカボチャの中身を粗く崩して加えて塩、こしょうで味を調える。
- カボチャの皮に4を入れて、溶けるチーズをかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く

第2回 親子



参加無料

北海道味噌

お味噌汁を作ろう!

参加者募集

お土産付

■日時/平成29年11月11日(土)
午前10時~午後1時30分頃

■会場/札幌エルプラザ料理教室
(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/管理栄養士 坂下美樹

■内容/日本食の基本「お味噌汁」の正しい作り方を実践し覚えて頂きます。他にも「味噌」を使った料理を体験していただけます。

■申込方法/郵便番号、住所、お名前(親子とも)、お子様の学年、性別、電話、FAXを明記の上、「はがき」[FAX]のいずれかでお申し込みください。

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「親子料理教室」係 Fax011-219-5858

保護者1名につき、お子様1名をお願いいたします。

11月2日(木) 締切
応募多数の場合は抽選で決定いたします。
当選者のみ11月6日(月)までにご連絡いたします。

※イベント開催風景をメディアやSNSに写真を掲載されても問題ない方に限ります。
※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:北海道味噌醤油工業協同組合

えいよう と せいちょう

料理研究家・管理栄養士/坂下 美樹

秋になり、店頭には美味しそうなかぼちゃが所せましと並んでいます。江戸時代から「冬至にはかぼちゃ」と言われるほど栄養豊富なかぼちゃは秋の定番野菜。実だけでなく、皮や種、ワタにまで豊富な栄養素がバランスよく含まれていて、捨てるどころがないくらいです。実が黄色いかぼちゃは体内でビタミンAに代わるβカロテンを含みます。かぼちゃを食べると風邪をひきにくいといわれるのは粘膜や皮膚の抵抗力を高めるビタミンAの働きによるものです。皮の部分に多く含まれる食物繊維は消化酵素では消化されず、腸まで届き、善玉菌を増やして腸内環境を整える効果があります。美味しい時期には是非たくさん食べたいかぼちゃですが、選び方がポイント!丸ごと買うときは皮がゴツゴツして重みがあるもの。完熟しているかぼちゃの見分け方はへたの部分に乾燥していて、縦にひびが入っているかどうか。カットしているものは色味が濃く、種の部分がしっかりと熟しているものが多いです。秋になると、店頭には「かぼちゃのグラタン」や「かぼちゃの煮込み」など、様々な料理が並びます。今回は、かぼちゃの皮を美味しく食べる方法をご紹介します。

「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。

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。



ちびっ子でも**IH**だから安心! **それでは、作ってみよう!**



ホットビスケット

- 材料(6~7個分)
- 薄力粉.....200g
- グラニュー糖.....30g
- 塩.....2g
- 無塩バター.....60g
- ベーキングパウダー.....6g
- 卵.....50g
- 生クリーム.....50g
- プレーンヨーグルト.....50g
- 打ち粉.....適量
- 照り用牛乳.....少々

●作り方

- ①ボールに、薄力粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、塩、1cm角に切った冷たいバターを合わせてカードで切り混ぜる。(作り方2までをフードプロセッサーで混ぜるとよい)
- ②別の容器に生クリーム、プレーンヨーグルト、卵をよく合わせて1に加えて、カードなどを使って切るように混ぜてひとまとめにする。
- ③台に打ち粉をして、2をのせて厚さ2~3cmくらいに平らに伸ばしては2つに切って重ね、また平らに伸ばして2つに切って重ねる。これを数回繰り返して、最後は2.5cm厚さに伸ばして型で抜く。残りの生地を軽くまとめて伸ばしてまた型で抜く。
- ④グリルの天板に3を並べて、牛乳を上面に塗り、200度設定で10分ほど焼き、温度を180度に下げて更に7~8分焼く。

最新のIHのグリルは、魚焼きだけでなく、オーブのように温度を設定できる機種も多くあり、便利に使えます。



料理研究家 坂下美樹先生

スマート電化とは?

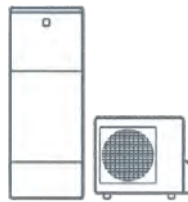
給湯と主暖房がヒートポンプ電化機器、キッチンがIHクッキングヒーターの電化住宅のことをいいます。安心・快適なうえにエネルギーを効率よく使い、省エネにつながります。

スマート電化のなかまたち~給湯編~



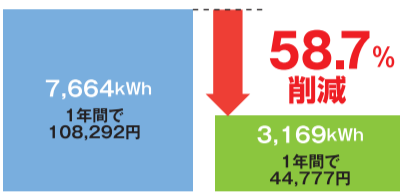
空気の熱エネルギーでお湯を沸かす、省エネ型の給湯機

エコキュート



電気温水器からエコキュートに取り替えると光熱費は大幅に削減! 実際に取り替えられたお客さまの年間削減額をご紹介します。

夜間使用電力量[kWh/年]*1



電気の給湯機は主に割安な夜間電力を使用します。



我が家は、電気料金が、1年間で約**63,000円***2安くなりました!

*1 夜間使用電力量は、住宅全体の夜間使用電力量のため、電気給湯機以外の使用電力量も含んでおります。ご家庭の電気の使用状況により使用電力量は異なります。
*2 金額は、使用電力量に14.13円/kWh(ドリーム8夜間時間帯電力量料金)を乗じて算出しております。実際の請求額の差ではありませんのでご了承ください。

北海道の電化情報ポータルサイト



「スマート電化で省エネキャンペーン」は、こちらのQRコードからもご覧いただけます。

「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)



「ほくでん」は「ほくでん」からも皆さまにお選びいただける会社でありたい」という思いから、世代を超えて長年にわたり愛されているハローキティと「ずっと一緒に。」というコンセプトで「コラボレーションし、さまざまなサービスをご紹介していくこと」としました。

これをきっかけに、「ほくでん」をより身近な存在に感じてもらいたいとき、



管理栄養士・料理研究家 坂下 美樹先生

「キティちゃん」と「エネモ」が「一緒に出ているワケは?」

「最近、「ほくでん」の「VCM」等で「キティちゃん」と「エネモ」が「一緒に出ているワケは?」が興味を持って見ていると思うのですが、どうして「一緒にVCMに出ているのですか?」

「キティちゃん」と「エネモ」が「一緒に出ているワケは?」

坂下 今回、本誌の中で「ちびっ子でもIHだから安心」としてレシピを載せていただき、IHクッキングヒーターなど「安全」に配慮した電化機器も上手く活用する事で「食育」をサポート出来ること実感いたしました。

この記事を書きかけに子供たちにも料理にチャレンジしていただき、そのことが「食育」につながれば良いなと考えています。

ところで、最近、「ほくでん」の「VCM」等で「キティちゃん」と「エネモ」が「一緒に出ているワケは?」が興味を持って見ていると思うのですが、どうして「一緒にVCMに出ているのですか?」

スマート電化で省エネキャンペーン 2017

2017年 9/1(金)~11/30(木)

ほくてん × HELLO KITTY

©1976, 2017 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No. G581450

キャンペーン対象電化機器

- エコキュート (ネオキュート含む)
- ヒートポンプ 温水暖房システム
- 寒冷地向け あったかエアコン
- IHクッキングヒーター

「スマート電化普及協議会」に加盟するメーカーの機器に限ります。

期間中に上記キャンペーン対象電化機器をご採用されたお客さまの中から

抽選で素敵な賞品を合計130名様にプレゼント!

「スマート電化で省エネキャンペーン」は、このようにキャンペーンなのでしょゆか?」

両川 「スマート電化で省エネキャンペーン2017」としまして11月三十日まで開催いたします。期間中、対象電化機器をご購入いただいたお客さまに抽選で素敵な賞品を合計三〇名様にプレゼントいたします。キャンペーンの詳細は「でんポタ」でご確認いただけます。多くの皆さまのご応募お待ちしております。



ほくてんサービス(株)札幌支店 営業部 両川 香織さん

主催/スマート電化普及協議会・北海道電力(株)

北海道の電化ポータルサイト「**でんポタ**」でも詳しい情報がご覧いただけます。

ほくてんリビング相談センター
【月~土/9:00~17:00(日・祝日を除く)】
☎ **0120-155-680**