

お赤飯、おこわやお餅には  
かかせないもち米。  
おなじみの「はくちょうもち」や  
「きたゆきもち」など、  
北海道には美味しい  
もち米があります。  
寒さが増してくるこの時期、  
鶏肉と一緒に鍋に入れて、  
コトコト煮込むだけで  
体も心も温まるスープに  
使ってみませんか？  
簡単なのに、本格的！  
もち米は腹持ちもよく、  
育ち盛りのお子さんにも  
おすすめですよ。

### 手羽元ともち米の参鶏湯風

●レシピ制作/坂下美樹

〈材料/4人分〉

鶏手羽元	8本	水	2~3カップ
もち米	大さじ5	塩、こしょう、ごま油	小さじ2
生姜、にんにく	各小1片	長ネギ(白い部分)	10cm
くこの実	大さじ1	糸唐辛子	少々
長ネギ	1/2本		

〈作り方〉

- ①手羽元は塩少々をすりこんでおく。
- ②もち米は洗ってざるにあげておく。生姜は薄切り、にんにくは皮をむいてそのまま、長ネギは5cm長さのぶつ切りにしておく。
- ③鍋に1、2、水、くこの実、塩少々、こしょう少々、ごま油を入れて加熱しはじめる。
- ④沸騰したら火力を弱めてことごと煮込み、器に盛って、白髪ねぎ、糸唐辛子をあしらう。

## 11月23日(祝)は「お赤飯の日」レンジでかんたんお赤飯

### 赤飯

600w  
5分  
(加熱1回目)  
3分  
(加熱2回目)



甘納豆を使った 北海道ならではの当地赤飯!

●材料  
もち米……………1合 白ごま・塩……………各少々  
甘納豆……………適量 水……………170cc(食紅少々で色をつける)

●作り方



1 耐熱容器に洗ったもち米と分量の水と食紅少々を入れ1時間ほどつけておく。



2 表面を平らにならしてラップをかける。



3 レンジで5分加熱後、軽く混ぜもう一度ラップをかけ3分加熱する。



4A 甘納豆を混ぜてからラップをしっかりとかけ5分蒸らす。白ごま、塩をかける。



4B

point! ●加熱するときラップをふわっとかけて蒸気の逃げ道を作る。

point! ●蒸らすときは蒸気を逃がさないようしっかりラップをかける。



# えいよう と せいちょう

料理研究家・管理栄養士／坂下 美樹

**EPA**  
(エイコサペンタエン酸)

と

**DHA**  
(ドコサヘキサエン酸)

って？

どちらも人間の体内では作ることができないので、食品から摂取しないとといけない必須脂肪酸です。

鮭、鯖、さんまなどのお魚に多く含まれていることはよく知られていますね。

乳幼児期、成長期の子供たち、成人まで幅広い年代に必要な栄養素でもあります。その働きをまとめてみると……。

### コレステロールを下げる！

動脈硬化を予防し、生活習慣病のリスクを低減させてくれます。

### 中性脂肪を減らす！

EPAには皮下脂肪や内臓脂肪を減らす働きがあることがわかっています。血中の中性脂肪を減らすことで、悪玉コレステロールを減らす効果もあります。

### 血液サラサラにして血栓を予防する！

EPAには脳梗塞や心筋梗塞の原因となる詰まり「血栓」を溶かす働きがあります。

アレルギー症状を抑える働きがある！

DHAやEPAには炎症やアレルギーの原因とされる物質の抑制効果があるといわれています。花粉症やアレルギー症状の緩和に有効であると考えられています。

### 免疫力を高めてくれる！

DHAやEPAには免疫力に大きくかわる白血球の機能を正常化する働きがあります。結果的にさまざまな病気になりにくくなる効果や病気の症状改善効果が期待できるといわれています。

### 記憶力、判断力を高める働きがある！

年齢とともに減少するとされる脳細胞も脳細胞の主要成分であるDHAを摂取することによって、判断力や理解力を高める効果も期待できます。魚を食べると頭がよくなる！といわれているのはこのためですね。

### 視力に関する効果がある！

眼球の奥の網膜の成分の多くをDHAが占めています。DHAの摂取は視覚機能が向上するため、視力が回復するといわれています。

お魚に含まれるDHA、EPAは実にいろいろな働きをしてくれるのです。

## 赤い秘密には理由がある



料理研究家 坂下 美樹



### 「秋鮭・いくら」の栄養

#### 鮭を食べるならヘルシー「天然物」を選びましょう

天然の鮭は、高たんぱく・低脂肪なヘルシーな食材です。程よくあぶらがのり、栄養のバランスがとれてよく、ビタミンやEPA・DHAもたっぷり含まれています。店頭では、オレンジ色が鮮やかな養殖鮭が増えていますが、天然の鮭とは別物です。天然鮭の脂肪割合が10%以下なのに対し、養殖鮭はどれも10%以上。カロリーも高く、天然鮭の代表「秋鮭（しろさけ）」と比べると約50%以上も多くなっています。

この時期に漁獲される鮭は「秋鮭」と呼ばれ、北海道のほぼ全域で漁獲されます。水揚げ量は例年、約12万トンから20万トンの間で推移しています。また、鮭は、産卵時期以外でも餌を食べるために北海道沿岸を鮭が回遊し、定置網などで漁獲されています。

#### 体を大切にしたい人たちにこそ食べてほしい魚です

大自然の中で、のびのびと育ち、



### 秋鮭のチーズ磯辺フライ

レシピ提供：北海道ぎょりん

フライの衣をつける前に海苔でひと巻きすることで風味が増し、いっそう食欲をそそりますよ。一緒に揚げる野菜と秋鮭の彩りが鮮やかで目にも楽しい一品。チーズがとろける揚げたてを、今夜のおかずやおつまみにどうぞ召し上がれ

#### 「材料／4人分」

- 生秋鮭……………4切れ
- 海苔……………全型1枚
- スライスチーズ……………4枚
- 塩こしょう……………少々
- 小麦粉……………適量
- 卵……………1個
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- かぼちゃ……………1/4個
- ししとう……………8個

#### 「作り方」

- ① 秋鮭は骨を取り塩こしょうをふる。かぼちゃはくし型に切っておく。海苔は半分に切った後、縦に4等分しておく。
- ② ①の秋鮭の側面に縦に切り込みを入れ、半分に切ったスライスチーズを挟んでから鮭を半分に切り、①の海苔で巻く。
- ③ ②の秋鮭を小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて衣にする。
- ④ 揚げ油を170度に熱し、③の秋鮭をきつね色になるまで揚げる。①のかぼちゃとししとうも一緒に揚げる。

## 炭水化物が パワーの源!

カーボローディングという言葉を聞いたことがある方もいらっしゃると思いますが、スポーツをする体に、いかに炭水化物を取り入れて、運動のパフォーマンスに上手く生かせるかが勝負です。

炭水化物を多く含む食品で思い浮かぶのは「お米」「パン」「麺」ですね。その中でも日本人の主食はやっぱりお米!お米の持つ力はゆっくり、じんわり、長く持ちます。それに比べてパンや麺は「粉モノ」なので、消化吸収が早く、即効性はあるけれど途切れるのも早いんです。その様な特性を活かし組み合わせて朝ごはんを摂ることで、子供たちは朝からお昼までの間しっかり体を動かして、ばてない体を作ることができる

## ライススポーツセミナー 「地産地消で食とカラダづくり教室」



料理研究家の坂下です、今回は、北海道米販売拡大委員会主催の苫小牧で開催された「ライススポーツセミナー・地産地消で食とカラダづくり教室」にお伺いしてきました。参加されたのは、苫小牧でアイスホッケーを習う子供たちとその保護者で、皆さんに「食の大切さ」を学んでいただくというものです。子供たちの講師はスポーツトレーナーの「長谷部大貴」先生と「小林舞子」先生、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。毎日の練習や、ここぞ!という試合の時の食事はどうしたらいいの?というお母さま方の疑問や悩みをズバリ解決してくれる内容でした!



飯田久美子 先生

のです。そこで大切なのは「ビタミンB1」を組み合わせるのと「脂質」を摂りすぎないようにすることなど。先生のお話に保護者の皆さんは熱心にメモを取られていました。

## 分かるかな! 主菜と副菜。 ご飯の分量は?

飯田先生がセミナーのために用意されたコンビニ弁当とセミナー用にお弁当屋さんで特別に作っていただいた「お弁当の解体ショー」も行われました。一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ミス北海道米の渡邊さんと保護者の方で実施。お二人共ちょうど緊張した面持ちで慎重にお弁当を

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?」「鶏肉もはいつているから主菜?」「じゃがいもは炭水化物だから主食?副菜?」ちよつと迷う場面もありながら無事解体は終了。市販のお弁当を選ぶときはごはんの量が全体の半分くらいあるもの、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。普段見慣れている「カップ麺」や「菓子パン」も選び方と食べる時間をちよつと気を付けるだけで、子供たちの集中力も変わってくるのですね。このセミナー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

いらっしやいました。また、コンビニ弁当やインスタント食品などには油分が多く入っている事を学んで初耳でしたと驚くお母さんもいらっしやいました。

先生の講話の始まりに炊飯器にセットしたお赤飯がちよつど炊き上がり、子供達も別室で体験していた「スポーツトレーニング教室」から戻り、全員で「特製弁当」と「お赤飯」をいただきました。十二月二十三日はちよつど「お赤飯の日!」です、もち米は腹持ちもよくスポーツをするからだ作りにはもつてこいのメニューです。ご家庭でもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。



## 北海道 親子で学ぶ日本型食生活! 育ち盛りの食育

# 北海道米元気づくり講座

ごはんを美味しく食べられる簡単でアイデアいっぱいのおかずを親子で調理!  
試食するメニューはビュッフェ形式でお好きなものを選びます!  
保護者向けにはお子さまの健康づくり講座、  
お子さま向けにはお料理の基本レッスンやごはん食クイズなど、それぞれの講座も充実。  
親子で育ち盛りの食育をマスターする、美味しくするためのイベントです。

参加者には北海道米をプレゼント!  
親子に修了証を進呈!

**日時** 2018年 1月14日(日) | ①10:00~12:50<予定>(9:30受付開始) ②12:00~14:50<予定>(11:30受付開始) ③15:00~17:50<予定>(14:30受付開始)

**会場** 札幌スイーツ&カフェ専門学校 (札幌市中央区南1条西8丁目11-2)

**講師** ◆坂下 美樹 管理栄養士・調理師・製業衛生師・フードコーディネーター  
◆緒方 寛人 札幌スイーツ&カフェ専門学校 専門調理師  
◆飯田久美子 管理栄養士

**募集人員** 各回18組36名様 (小学校4~6年生のお子さま1名+保護者1名)

**参加費** 無料 ※応募多数の場合は抽選となります。

**メニュー** (予定) 主菜 肉・魚メニューから1品 副菜 切って炒めるだけの簡単メニュー3品  
汁物 お出汁の効いたお味噌汁

**応募方法** 〒住所、親子それぞれの氏名(ふりがな)、年齢(学年)、性別、電話番号、メールアドレス、参加希望の回を明記の上、メール・FAX・はがきのいずれかで、下記までお申し込みください。

**応募先** 「北海道米元気づくり講座」事務局(担当:事業部 亀谷)  
メール kome@prc.ne.jp FAX 011-261-6428  
はがき 〒060-0001 札幌市中央区北1条西8丁目2-8 (株)ピーアールセンター内  
※ご応募いただいた個人情報は、本イベントの運営管理にのみ使用させていただきます。

**申込締切** 2017年12月20日(水)必着 ※当選者にはのみ後日ご連絡します。

## 「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」「高齢者自立」「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。



## スマート電化で 省エネ 快適 な暮らしはじめましょう!

「スマート電化」は、給湯・暖房にヒートポンプ機器を、キッチンにIHクッキングヒーターを使う、省エネで快適な暮らし。

省エネのポイントは  
**ヒートポンプ**



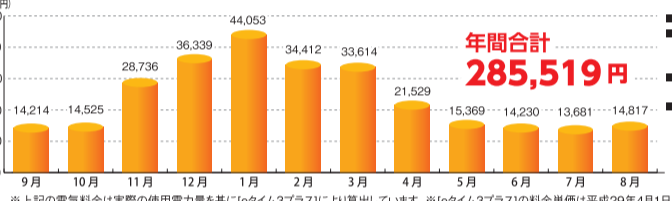
= **2以上の熱エネルギー**

つまり、ヒートポンプは電気の使用量を大幅に削減でき、『省エネ』なのです。

このヒートポンプシステムを活用した給湯が、**エコキュート**。暖房が**寒冷地向けあったかエアコン**、**ヒートポンプ温水暖房システム**です。

スマート電化住宅の気になる電気料金は・・・札幌でスマート電化住宅にお住まいのお客さまの1年間の電気料金をご紹介します。

夏はエアコンで冷房・除湿、冬はしっかりぽかぽか暖房、1年中快適です。そんな我が家の昨年の電気料金は、**285,519円**でした。



●札幌市A3地区(4人家族)  
●構造規模:木造2階建  
●延床面積:135.8㎡  
●外皮熱貫流率(UA値):0.45W/mk  
●電気契約:eタイム3プラス(10kVA)  
●年間電気使用量:9,984kWh  
●採用機器  
給湯:エコキュート  
暖房:寒冷地向けあったかエアコン  
ヒートポンプ温水暖房システム  
調理:IHクッキングヒーター

※上記の電気料金は実際の使用電力量を基に[eタイム3プラス]により算出しています。※[eタイム3プラス]の料金単価は平成29年4月1日実施単価を適用し、消費税相当額を含みます。※上記の電気料金には、燃料調整額・再生可能エネルギー発電促進賦課金を含みます。

スマート電化について知りたい方は、右記までお問い合わせください。また、ほくでん本店1F「住まいの省エネインフォメーション」では、スマート電化機器の展示・ご紹介をしております。お気軽にお立ち寄りください。左下の引換券をお持ちのうえ、お越しいただいた方には、「ハローキティ&エネモオリジナルクリアファイル(非売品)」をプレゼントします。



クリアファイル お渡し期間 平成29年11月27日(月)～1月31日(水) 11:00～15:00  
[土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く]

ハローキティ&エネモ  
オリジナル  
クリアファイル  
引換券

ちびっ子でもIHだから安心!

それでは、作ってみよう!



IHはフライパンの底全体を均一な温度で加熱するので、焼き色のムラを抑えられます。

料理研究家 坂下美樹先生

キャラメルりんごのフライパンケーキ

- 材料(18cmフライパン1台分)
- キャラメルソース用グラニュー糖 ……50g
  - りんご(紅玉など) ……2個
  - レモン汁 ……大さじ1
  - 無塩バター ……30g
  - グラニュー糖 ……30g
  - 卵 ……2個
  - ホットケーキミックス ……100g
  - 牛乳 ……大さじ1
  - 生クリーム ……50g
  - グラニュー糖 ……小さじ2
  - シナモン ……少々
  - ミント ……適宜

- 作り方
- ①りんごは洗って皮つきのまま薄切りにして塩水に漬けてざるに上げておく。
  - ②フライパンにキャラメルソース用のグラニュー糖を入れて中火で加熱し始める。
  - ③2を加熱している間に生地を作る。ボールに室温に戻したバター、グラニュー糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜ、卵を少しずつ加えて、ふるったホットケーキミックス、牛乳を加えて混ぜる。
  - ④2が色づいたら水気を切ったりんごを放射状に並べて、レモン汁を回し入れる。
  - ⑤4に3の生地を流し、中火で3分程加熱し、そのあとごく弱火にして蓋をして15分程加熱する。ひっくり返して裏面を5分ほど焼く。
  - ⑥ケーキを切り分けてお皿に盛り、生クリームにグラニュー糖を加えて泡立てて添えて、シナモンを振って、ミントを添える。

北海道の電化情報ポータルサイト

でんポタ

スマート電化を採用されたお客さまの声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)



5つのルールに沿っていただくことで、食事バランスを簡単に整えることができるのが「3-1-2 弁当箱法」です。弁当の中の半分を「飯(主食)」が占めるので、思った以上に「飯が多く感じ、肉魚類(主菜)の量が少なく感じますが、これが本来の食事バランスです。このような分量を理解することで健康的なダイエットにも役に立ちます。食事の栄養に詳しくない方でも簡単に行動することができるので、食生活から健康や美容を考える第1歩として、取り入れてみてはいかがでしょうか。

**ルール①** 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ。  
(10才男子の場合1食に必要なエネルギー量約700キロカロリー/弁当箱サイズ700～800cc)

**ルール②** 料理が動かないようにしっかりと詰める。

**ルール③** 料理の組み合わせは、  
主食3・主菜1・副菜2の比率にする。

**ルール④** 同じ調理法のおかずを重ねない。

**ルール⑤** 何よりも大切なことは、彩りも良くおいしそうなものが良いですね。



(北海道米食育コラム①)  
あなたのお弁当は  
バランス良いですか?



## 食育通信「なごみの食卓」読者アンケート

- Q1. “スマート電化”を知っていますか  
①知っている ②言葉は聞いたことあるが、よくわからない ③まったく知らない
- Q2. 省エネ型給湯機“エコキュート”が「省エネで電気料金が安い」ことを知っていますか。  
①知っている ②言葉は聞いたことあるが、よくわからない ③まったく知らない
- Q3. “寒冷地向けあったかエアコン”を使っていますか。  
①使っている ②使ってみたい ③使いたくない ④知らない ⑤興味がない  
3-1 上記で①、②、③と答えられた方、“寒冷地向けあったかエアコン”のイメージを教えてください。  
a. 北海道でも主暖房として使える b. 温度調節がしやすい c. メンテナンスが楽である  
d. 安心・安全 e. 省エネである f. 本体が高い g. 部屋が乾燥しそう h. 風が嫌だ  
i. その他 ( )
- Q4. “IHクッキングヒーター”を使っていますか。  
①使っている ②使ってみたい ③使いたくない ④知らない ⑤興味がない  
4-1 上記で①、②を答えられた方、IHクッキングヒーターの好きなところを教えてください。  
また、上記で③と答えられた方、IHクッキングヒーターの気に入らないところを教えてください。  
( )
- Q5. ほくでんのお得なポイントサービス“エネモール”を利用していますか。  
①利用している ②知っているが、利用していない ③知らない ④興味がない  
⑤“エネモール”の資料を送って欲しい (送付先住所: )
- Q6. 今回の号で興味のあった記事はなんですか。  
( )

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20名様へプレゼント。

読者プレゼント 20名様

■図書カード500円分 提供/ほくでんサービス株式会社



■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12月22日(金)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。  
※当選した賞品は提供元より直接発送いたします。