



子供たちの喜ぶ顔が浮かびます。
季節のフルーツをたっぷり使った
手作りのケーキ。

お休みの日に

ちよつとだけ気合を入れて

頑張ってみませんか。



巨峰のヨーグルトタルト

Grapes
yogurt
tarte

〈材料/16cmタルト型1台分〉

●パートシユクレ

無塩バター……………60g 薄力粉……………100g
粉砂糖……………20g 卵黄……………1個分
塩……………少々

●クレームダマンド

無塩バター……………30g グラニュー糖……………10g
塩……………少々 卵……………1/2個
アーモンドプードル……………30g

●ヨーグルトカスタード

卵黄……………1個 グラニュー糖……………20g
薄力粉……………10g 牛乳……………100cc
プレーンヨーグルト……………1カップ

●種なし巨峰

……………15粒

●ラズベリー

……………5個

●粉砂糖

……………少々

〔作り方〕

- 1 パートシユクレを作る。1cm角に切ったバターと薄力粉を切り混ぜて、粉砂糖も加える。塩、卵黄を加えてまとめて、ビニールで包んで冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- 2 1の生地をとりだしてもみこんで、型に敷きこんで、ピケをしてさらに冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- 3 クレームダマンドを作る。ボールに室温に戻したバターを入れ、グラニュー糖、塩を加えてよくすり混ぜて、卵を少しづつ加えて、アーモンドプードルを加える。
- 4 2に3を絞り出して、180度のオーブンで30分ほど焼いて冷ましておく。
- 5 ヨーグルトカスタードを作る。プレーンヨーグルトはざるなどにキッチンペーパーを敷いて入れて1時間ほど水切りしておく。ボールに卵黄を割りほぐし、グラニュー糖を加えてすり混ぜる。薄力粉も加えて混ぜる。温めた牛乳を加えて鍋に戻し入れて、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。パットに移して、しっかり冷やしてから水切りしたヨーグルトと合わせて絞り袋に入れて、4が完全に冷めたら上に絞り出す。
- 6 巨峰を半分は切って並べて、ラズベリーも所々に並べ、粉砂糖をかける。

第3回 楽しく、お味噌を学ぼう! **参加無料**

親子料理教室

北海道味噌

■日時/平成30年11月10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/親子で「味噌玉」づくりにチャレンジしていただきます。
 その他、お味噌を使ったお料理を調理体験していただきます
 ■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。

参加者募集
お土産付

〒060-0053札幌市中央区南3条東1丁目4番1005号
 応募先 (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名でお願いいたします。

10月26日(金)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(火)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

キッズ 「表現を通じて好奇心という学習意欲の芽を育む」

プログラミング教室

http://www.innovate.co.jp/terakoya/

入会受付中! 10月1日開校

●対象 小学校1年生~6年生 ●入会金 10,000円(初回テキスト代込)
 ●月謝 月2回 7,000円 / 月4回 13,000円 / 月8回 21,000円 ※価格はすべて税込
 ●授業時間 火・水・木・金 ① 16:00~17:20
 土 ① 10:00~11:20
 ② 12:40~14:00
 ●場所 「寺子屋×ぶろぐれす」札幌資生館教室
 札幌市中央区南6条西8丁目4-11 2階

2020年度から小学校でプログラミングが必修化
 無料体験随時実施中
 お問い合わせください

お問い合わせ 株式会社イノベイト TEL (011)206-1790
 プログラミング教室担当 (電話受付:平日9:30-18:00)

店頭においしそうなどぶどうが並び季節ですね。秋を感じる瞬間です。最近ではぶどうは皮ごと、種なしが人気の品種のようです。ぶどうに含まれる栄養素とその驚きの効果について非常にわかりやすいのが、「フレンチパラドックス」という現象です。これはフランス人が普段動物性の脂肪をたくさん摂取し、喫煙率も低くはないのに、心疾患の死亡率が比較的低いというパラドックス(矛盾)のことです。フランス人が日常的に赤ワインを飲んでいる効果であるという説明がフランスのルノー博士の論文でも発表されています。赤ワインの原料であるぶどうにはその名もずばり「ブドウ糖」という糖質が含まれています。これは脳や筋肉を動かすための大



坂下美樹先生
管理栄養士 料理研究家



切なエネルギー源で、特に脳にとっては唯一の栄養素ですね。不足すると脳の働きが衰えて思考力が低下してしまいます。また、ぶどうには「酒石酸」「リンゴ酸」という有機酸も含まれています。この有機酸には非常に強い殺菌効果があり、特に腸内を弱酸性に保つことによって、大腸菌やサルモネラ菌などの菌を防ぐ効果も。善玉菌を腸に残し、腸内のバランスを良好に保つことによって、便秘や下痢を防いでくれるのです。腸の働きが活発になることで、お肌のキメやハリが整って美肌効果も!最近若年層の果物離れが言われていますが、旬の果物を食卓に並べて、子供たちはしっかりと脳にエネルギーチャージ!お母さんは美肌を手に入れましょう!おいしさは家族に笑顔をお届けしてくれるはずですよ。

ヘルシーな秋鮭を おいしく 召し上がれ!

秋鮭のクリスピーマヨ

レシピ制作 坂下美樹

〔材料/4人分〕

- 秋鮭.....2切れ
- 片栗粉.....大さじ2
- サラダ.....油適量
- トマトケチャップ.....大さじ1
- マヨネーズ.....大さじ2
- レモン汁.....小さじ2
- コーンフレーク.....適量
- レタス、紫キャベツ、パプリカ赤.....各適量
- サラダ油.....少々

〔作り方〕

- 1 秋鮭を一口大に切ってポリ袋に入れ、片栗粉を加えて全体にまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して秋鮭を両面こんがり焼く。
- 3 ②の粗熱をとって、ケチャップ、マヨネーズ、レモン汁を加えてあえる。
- 4 器に野菜を盛り、③をのせて、砕いたコーンフレークをかける。



〔秋鮭とイクラ・筋子の栄養〕

大自然の中で、のびのびと育ち、生まれた川に戻ってくる秋鮭は身がしっかりとし、和食・洋食・中華と、どんな料理にも相性ピッタリ。秋鮭のタンパク質は他の魚肉よりも消化・吸収が良いことで知られており、子どもから高齢者までどなたにも最適な魚と言えます。天然の秋鮭は、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。

秋鮭や秋鮭の卵からつくられるイクラ・筋子には、動脈硬化を抑える効果があるといわれるEPA(エイコサペンタエン酸)や人が考えたり体を動かしたりするのに欠かせないDHA(ドコサヘキサエン酸)、身や卵の赤い色素には体をまもる「抗酸化作用」があるとされるアスタキサンチンが含まれています。体によく美味い魚、それが天然の「秋鮭」。なによりも安心・安全なのが嬉しいですね。



成長期に必要な食事の組み合わせ。 分かるかな飯田先生からのヒント！

美容に健康に！
甘酒のすごい効能

① 疲労回復

疲労回復時や夏バテの滋養強壮ドリンクとして最適。古くは江戸時代から病中、夏バテなどの特効薬として重宝されて来ました。

② 美白効果

甘酒の原料「麴」には、コウジ酸が多く含まれています。このコウジ酸は、シミの原因となる過剰なメラニン生成を抑えてシミやくすみを防いでくれる効果があります。

③ 保湿成分

お肌の乾燥も、シミやくすみを引き起こす原因のひとつです。甘酒に含まれる、ビタミンB群が持つ保湿効果が美肌効果をもたらします。

④ ダイエット効果

甘酒に20%近い割合で含まれるブドウ糖は、血糖値をす

ばやく上昇させ、満腹感を得やすい効果があります。そのため、食前などに飲むことで食べ過ぎを防いでくれます。ダイエット中は甘いものは我慢…ということも多いので、ヘルシーながらも甘さをしっかりと感じられる甘酒をうまく取り入れるとダイエット中のストレスも減りそうです。

④ 便秘の解消

甘酒に含まれる麴由来の食物繊維やオリゴ糖が、腸内細菌のバランスを改善し、それにより腸内環境が整うことで、便秘&ぽっこりお腹解消効果も！便秘が解消されることで肌荒れや吹き出物予防にもなります。



飯田久美子
管理栄養士・健康運動指導士・NRサプリメントアドバイザー（株）クオリティダイエツト・スタジオ代表

小学生から中学・高校と男女ともに成長期が続きます。小学生のうちから成長を助ける食事の摂り方をマスターしておくことは、一人一人の個性を活かしながら、負担の少ない順調な成長のための基礎になりそうです。成長期の子どもたちに必要な栄養素は1つや2つではありません。いくつもの栄養素の相乗効果があつてこそ、それぞれの栄養素は引き立て合つたのです。私たち日本人の食卓には、とても便利な呼び方があります。「主食・主菜・副菜」です。このすべてが主役で、欠かせません。主食（ご飯）をしっかりと食べることで、日常の活動と体内の代謝、集中力のある脳の活動が可能になり、主菜でたんぱく質を摂り、身体を大きくしながら内臓や血液など内部も修復再

生します。主食と主菜の栄養素を円滑に代謝させるための栄養素は副菜で十分に摂ることが大切です。副菜で確保したビタミン・ミネラルが主食と主菜で摂れた栄養素を相乗効果的に活かすため、副菜は主菜よりたっぷり食べることがお勧めです。

この良い例が毎日の給食です。たっぷりのご飯（お米）も残さず食べていますか？肉も魚も食べましょう。副菜にも苦手の食材が入っているかもしれません。でも食べてほしいのです！少しだけでも食べてお腹に届くと、とても良い働きをしてくれるからです。食べ物には「これさえ食べれば！」というものはない代わりに「役立たない食べ物」もありません。色々な食べ物が持つ良いところを寄せ集めて、良い身体づくりの材料を毎日豊富に準備しておきましょう。身体を動かすためにも、頭をフル回転させるためにも、病気やストレスに負けない免疫力をつけるためにも「主食+主菜+副菜」の組み合わせは最強です。そしておまけのヒントは、食事で確保した栄養素を吸収する「腸内環境」を元気にしておくこと！腸内環境の整備に効果的なのが、腸内細菌のエサを毎日届けること。腸内細菌の好物は副菜によく使われる野菜・海藻・キノコに豊富な食物繊維と、発酵食の甘酒などに豊富なオリゴ糖。善玉菌が元気になるって、腸内環境を整えます。腸内細菌が元気な時は、必要な栄養素を無駄なく吸収して身体に役立て、不用品なものを選別し、外敵を見つけて攻撃する免疫物質をつくり出すからなのです。料理の数では決められません。料理の数で決められるかもし



極端に感じられるかも

同じです。



今年の田んぼアートはスケールも大きく鮮やかにできましたよー！写真は7月中旬の一番きれいに撮ることができた時の写真です。稲は日々成長し、すーそれぞれ色違いの稲も、今では実をつけて黄金色になってきたり穂が垂れてきたり日々変化しています。10月の中旬ぐらいには稲刈りをして、今年の田んぼアートは終了となります。また来年の田んぼアートもお楽しみにお待ちしております。



JAたいせつ農業振興課 遠藤大介さん



福島県で「ぶどう農家」を営む渡辺さん親子

お口の中に入れると最初は濃厚な甘さが楽しめ、徐々にさっぱりとした味わいに変わり後味スツキリです。とろけるような優しい甘さと、その後のさっぱり感が楽しめますね！果実はたっぷりりと優しい口当たりで皮は薄く、ふっくらとした巨峰です。

ぶどう農家(渡辺さん)
我が家では「巨峰(きよほう)」 「ピオーネ」 「シャインマスカット」 また「高尾(たかお)」 も生産しております。シャインマスカットはいま皮ごと食べられる、種なしぶどうということで大変有名になっていく品種です。

ぶどう農家(渡辺さん)
出荷に当たってはしっかりと放射能検査を実施しており、これからの安心して食べたいだけという生産・出荷が続いていきます。

坂下
私たち北海道の消費者も安心して食べられるということが、今のお話を聞いてよくわかりました。北海道で



福島県のあまーい！
「なしとぶどう」
召し上がれ！

こんにちは坂下です。前回に引き続き、福島県の果物農家さんとお話をお届けします。今回は「なし」と「ぶどう」農家さんです。ちょうど北海道のスーパーにも福島県の「なし」と「ぶどう」が並んでいるかと思えます。「とても甘くジューシー」と言われていますので是非お試しください！



福島県のぶどうを食べるのが楽しみです。ありがとうございます。ございました。

ほどよい酸味と強い甘みの特徴の豊水。そのみずみずしくあふれる果汁が人気の理由です。糖度が高くジューシーなことから手がべとべとになるほどです。福島県は排水の良い土壌と盆地特有の高温多湿な気候に加え、昼夜の温度差が非常に大きいため、果肉がやわらかく核の部分が小さく味の良いなしが作られています。

なし農家(佐藤さん)



福島県で「なし農家」を営む佐藤さんご一家

果汁が豊富で甘いのが「豊水」
うちでは10品種ほど生産しているのですが、代表的なところと致しまして「幸水(こうすい)」 「豊水(ほうすい)」 「あきづき」 「二十世紀(にじゅっせいき)」などを栽培しています。私は震災当時、埼玉県でサラリーマンをしていましたが、週末だけこちらの方に戻ってきて手伝っていました。2年ほど前から本格的に農業に取り組みため地元に戻ってきた

なし農家(佐藤さん)
はい、福島県はなしはみずみずしく甘い果物なんです。皮と実の間にすくおいしい甘味がありますので、薄く皮をむいて召し上がってください。お子さんにナイフや包丁を持つのが危ないと言わないで是非お子さんに皮をむかせて食べていただきたいと思います。ちよつと暑いときは冷蔵庫で冷やして食べるとよりおいしいです。

坂下
ありがとうございます。北海道にも福島の果物を楽しみに待っている消費者の

ました。この福島の素晴らしい果樹を自分も継承していけるようこれから頑張っていきたいと思えます。

坂下
なしの美味しい食べ方などお母様にお伺いしたいのですが。



方がたくさんいらっしゃいます。是非メッセージをお願いします。

なし農家(佐藤さん)
今年も福島のなしは、安全性はもちろん品質面で非常に素晴らしいものができたとお思います。福島のなしをどうぞ召し上がってください。

食育通信なごみの食卓 vol.12 [9月号]

【発行元】
株式会社なごみの食卓
札幌市中央区大通西17丁目2-1
<http://www.nagomitale.com/>

【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

食育通信なごみの食卓のバックナンバーを見る事ができます。 <http://azzurri.info/>

プレゼントアンケート

問1. 知りたいお料理のレシピは何ですか。(いずれか一つ)

- ①野菜料理
- ②お肉料理
- ③お魚料理
- ④お菓子、パン
- ⑤ご飯料理
- ⑥その他(具体的に)

問2. 今回の号で興味のある記事は何ですか。(いずれか一つ)

- ①表紙の「巨峰のヨーグルトタルト」手作りレシピ
 - ②お味噌汁を作ろう親子料理教室募集
 - ③プログラミング教室募集
 - ④えいようとせいちょう
 - ⑤ヘルシーな秋鮭をおいしく召し上がれ
 - ⑥成長期に必要な食事の組み合わせ。
 - ⑦福島県のあまーい! 「なしとぶどう」召し上がれ!
 - ⑧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)



■応募方法

- ①問1と問2の内容に回答いただき(名前・年齢・郵便番号・住所・電話番号)明記しFAXかハガキでお送りください ※発表は当選ハガキをお送りいたします。
 - ②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 「なごみの食卓」アンケート係
 - ③抽選で20名の方に、飯田先生の「オリゼ/食べる甘酒」セットをプレゼントいたします。
- ※「食べる甘酒」は冷凍保存のため当選された方は当選ハガキを持参し、大通西17丁目「カフェうららか」12時~17時へお引き取りにいらしてください。
- ※うららか住所/札幌市中央区大通西17丁目2番1号大久保ビル1F
- ④締め切り/平成30年10月22日消印有効。
- ※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、第三者への無断提供はありません。