

クリスマスイブの4週間前からイブまでの間に
少しずつシュトレンを食べるのが、ドイツ流だそうです！
日ごとにドライフルーツの風味がパンへ香ります。
そんなシュトレンを味わいながら、
クリスマスを待つのも楽しいですね。
手軽なレシピでご家族で楽しんでみませんか。



Granola Stollen
グラノーラシュトレン

レシピ制作 坂下美樹

- 〔材料1個分〕
- | | |
|----------------|-------------|
| 強力粉、薄力粉 | 各100g |
| アーモンドプードル | 20g |
| 砂糖 | 30g |
| 塩 | 3g |
| スイートナモン(ナツメをこ) | 小さじ1/4 |
| 無塩バター | 40g |
| 牛乳 | 70g |
| 卵 | 1個 |
| ドライイースト | 2g |
| フルーツグラノーラ | 80g |
| ラム酒 | 大さじ1 |
| 仕上げ用無塩バター | 30g(溶かしておく) |
| グラニュー糖 | 適量 |
| 打ち粉用強力粉 | 適量 |
- 〔作り方〕
- ①ボールに強力粉、薄力粉、アーモンドプードル、砂糖、塩、イースト、スパイスを混ぜて、温めた牛乳、卵を混ぜて加えて軽くこねる。手にならなくなるとひとまとまりになったら、室温に戻したバターをちぎって加えて更にこねる。かなりべとつくがしっかりとこねる。
 - ②フルーツグラノーラを混ぜてボールに入れてラップをして、あたたかいところに45分ほど置いておく。(二次発酵)
 - ③打ち粉をした台にだして、麺棒で伸ばして、形作り、天板にのせて28度くらいで30分ほど発酵させる。(成型発酵、乾燥しないように大き目なビニール袋などで覆って、天板の空いているところにお湯を入れたカップなどを置いて湿度を保つ)
 - ④180度に温めたオーブンで30〜35分ほど焼く。(焼成)
 - ⑤熱いうちにはけでラム酒を表面に塗って、仕上げ用の溶かしバターを塗る。
 - ⑥冷めたら、グラニュー糖を表面にまぶす。



昆布を毎日上手に食べて キレイと元気をプラス！

北海道の昆布は料理を美味しくするだけでなく、便秘解消やダイエット・美容にも役立つ食材として注目されています。

腸からキレイに
昆布に含まれる水溶性食物繊維は腸内細菌のエサとなり、不溶性食物繊維は腸の掃除役とダブルのパワーで腸を元気にしてくれます。

むくみにくくする
水分の巡りを良くするカリウムが豊富！乾燥昆布5gはトマト(中)1個に相当します。

免疫力アップ
ラミナランという糖質が大腸の免疫系に働きかけ腸内細菌のバランスを整えます。

過食を防ぎ美味しく減塩
うま味成分「グルタミン酸」は、胃に働きかけ胃腸の動きを良くする事と過食を防ぐ特長があります。「グルタミン酸」はチーズやトマトと比較しても昆布が一番含有量が多くなっています。また、うま味のおかげで美味しく減塩もできます。

脂肪を撃退
昆布のネバネバの元になっている「アルギン酸」という水溶性食物繊維は一緒に食べたものと絡まり消化・吸収を穏やかにしてくれます。さらに、甘み成分の「マンニトール」や脂質成分の「フコキサンチン」にも内臓脂肪を減らす作用があるとされています。

きざみ昆布とさつま揚げの炒め物
戸井漁協 室谷久恵さん考案の「きざみ昆布とさつま揚げの炒め物」をご紹介します。きざみ昆布の歯ごたえと、ふっくらとしたさつま揚げのコンビネーションが絶妙です。

〔材料/4人分〕

きざみ昆布	200g
さつま揚げ	1枚
サラダ油	大さじ1
白ごま	少々

材料A

水	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2

〔作り方〕

- ①きざみ昆布を5cmくらいの長さに切る。
- ②さつま揚げを薄く斜め切りにする。
- ③きざみ昆布とさつま揚げをAの合わせ調味料を加えながら炒める。
- ④味がしみ込んだら、白ごまをまぶして火を止めて出来上がり。



レシピ提供: 北海道ぎょれん

ご飯と相性ピッタリ!

「乳和食」で元気な身体づくりを!



こんにちは坂下です、皆さんは「乳和食」という言葉を聞いたことがありますか? 今回は酪農学園大学の宮崎先生に、話題の「乳和食」についてうかがいたいと思います。

坂下 まず「乳和食」とは、たいどういった料理なのでしょう?

宮崎 「乳和食」とは、和食の出汁や調味料、または水のかわりに牛乳を使う新しいスタイルの和食です。見た目や味は、牛乳を入れていない通常の和食とそれほど違いはありません。味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨み」を含んでいる牛乳(成分無調整牛乳)を組み合わせたことで、食材本来の風味や特徴を損なわずに、食塩の量を減らして美味しく和食を食べてもらう調理法です。

坂下 和食という概念をなくして、牛乳を使うことで手軽に作れるということも魅力的ですね。

宮崎 牛乳には、旨みや甘みは勿論、わずかな塩味や苦み、酸味があります。これが出汁の代わりに活用できる理由です。和食は、ご飯を主食に、主菜や副菜に魚介類や野菜類を多く使い、脂肪分も少ないことから、健康的な食事と考えられています。実は食塩の摂取量が増えてしまうと

という弱点があります。また、カルシウムも不足しがちになってしまいます。その弱点を埋めるのが牛乳であり、使用方法によってその魅力を活かすことが出来ます。

坂下 小・中学生のうちには給食の牛乳でカルシウムの摂取が出来ますが、それ以降の年代のご家族にとってもカルシウム摂取と減塩の両方できるのが乳和食なんです。

宮崎 もともと乳和食は「おいしい減塩法」として注目され始めたのですが、塩分を控えめにするということは、高血圧の方だけではなく、成長期のお子様にとっても大事なことです。子どもの頃から薄味に慣れることは将来、生活習慣病のリスクを軽減させることにつながります。

坂下 そうですね、高血圧や骨粗しょう症が気になる年配の方や成長期の皆さんなど、ご家族みんなの健康を考えますと(胃腸力を高め食物繊維で体調を整える)ご飯食(和食)と(うま味で塩分を抑える)カルシウムとたんぱく質が摂れる牛乳をマッチさせることで、より一層健康的な食事と

なるのです。

宮崎 はい、その魅力を伝えるため、本学では乳和食の授業を実施しております。また、学外でもミス北海道米の方々と「コラボレーションし」、「お米に合う乳和食」をテーマとしてセミナーを開きました。今回は、その際に大変好評だった「鯖のミルクみそ煮」をご紹介します。

坂下 ぜひ皆さんもご家庭でお試しいただきたいですね。



宮崎 早花先生
■プロフィール
管理栄養士・酪農学園大学農食環境学群循環農学類 講師
2014年～乳和食推進リーダー



鯖のミルクみそ煮

- ◆材料(2人分)
さば2切れ…(各75g) 牛乳…100ml
酒大さじ…2 砂糖…大さじ1
みそ…大さじ1
赤唐辛子…1本(半分にして種を除く)

- ◆作り方
1. 鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぐ。
2. クッキングシートで落とし蓋をして強火にかけ、ふつふつとしてきたら中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷ます。

レシピ提供:小山浩子・一般社団法人Jミルク 写真提供:一般社団法人Jミルク
Jミルク「乳和食」HP:<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/index.html>

えいよう と せいちょう

管理栄養士/坂下 美樹

12月に入り、寒さが一気に増してきた。暦の上での季節の境目「冬至(とうじ)」がやってきます。冬至とは二十四節気の二つで立冬と立春の真ん中にある節気で、一年の中で最も昼が短く夜が長い日ですね。今年12月22日がそれにあたります。冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、いんげん、ぎんなん、かんとん、きんかん、うどんなどを食べることを「運盛り」といって、縁起を担いでいたそうです。縁起だけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るという意味合いもあります。冬至で食べる食べ物の中で一番有名なものはかぼちゃですが、かぼちゃは「南京(なんぎん)」ともいい、「ん」のつく食べ物です。かぼちゃに多く含まれるビタミンAは鼻やのどなどの粘膜の材料となり、ウイルスの侵入を防ぎ、免疫力アップ、風邪予防、ガン予防につながるのです。ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収が高まるので炒めてから煮たり、茹でてマヨネーズであえたサラダなどがおすすめです。また、冬至といえはゆず湯に入ると風邪をひかないといわれますが、ゆず湯には血行を促進して、冷え性を緩和したり、身体を温めて風邪を予防する効果もあるようです。冬至の一番冬の寒さが厳しい時期に、かぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習は先人の知恵だったんですね。

食育通信なごみの食卓 vol.13 [11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
<http://www.nagomitable.com/>

[企画・編集]
㈱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/>