

色の变化にびっくり!  
ぶどうの皮を使った簡単デザートに  
挑戦してみよう♪

ぶどう液の色が  
鮮やかに変わる!

毎日食べているお料理の中にも、ハツとするような驚きが隠れています。  
黒いぶどうの皮には「アントシアニン」という天然の色素が多く含まれています。  
アントシアニンは、酸性に傾くと赤くなり、アルカリ性に傾くと青くなります。今回ご紹介するぶどうゼリーでは、中性だったぶどう液が酸性のレモンによって綺麗な赤紫に発色するように試してみました。



## ぶどうのゼリーヨーグルト

### 材料 / 4人分

種なし黒ぶどう(巨峰など)…20粒  
(皮をむいて実と皮にわけておく)  
水…300cc  
粉寒天…2g  
グラニュー糖…30g  
レモン汁…大さじ1  
プレーンヨーグルト…400g  
はちみつ…大さじ2  
チャールビル…適量

### ここが ビックリ実験



理科の実験でリトマス試験紙を使ったことはありますか?ぶどう液の色の変化もリトマス試験紙のように、水溶液の性質が変わると色がかわります。レモン(酸性)を加えると赤くなり、重曹(アルカリ性)を加えると青く変化します。

### 作り方

- ① 小鍋にぶどうの皮と水を入れて2分ほど煮だし、薄い紫色になったら皮を取り出して粉寒天を加え2分煮てグラニュー糖を加えて溶かす。
- ② ①にレモン汁を加える。
- ③ バットに②を流し入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④ 水切りしたプレーンヨーグルトにはちみつを混ぜてカップに入れて、ぶどうの実を入れ、③をスプーンでくずしながらのせてチャールビルを飾る。

レシピ監修 料理研究家・管理栄養士 坂下 美樹

読者  
プレゼント!

詳しくは裏面をお読みください。

アンケートに  
答えて  
「無洗米ゆめぴりか  
(2kg)」  
を当てよう!



北海道米の

## 「おにぎり教室」と「もち米教室」

参加者募集

開催日 10月3日(土)

場所 赤れんが庁舎正面入口前(テント)  
札幌市中央区北3条西6丁目

対象 小学生とその保護者 各20組  
※体験はお子様のみ。

講師

料理研究家  
坂下美樹氏

おにぎり教室 AM 10:00~10:40  
PM 12:30~13:10

もち米教室 AM 11:00~11:40  
PM 13:30~14:10

無料

応募方法

PC、携帯電話の応募フォームからご応募ください。  
エコチル応募フォーム <https://www.ecochil.net/oubo> または、右記QRコード。

応募締切

9月22日(火・祝) 9月23日(水) 午前0時に受付終了します。

※応募者多数の場合は抽選を行い、当選者には「参加案内書」を送付します。出欠確認をいたしますので、届きましたらエコチル事務局へお電話ください。

お問い合わせ

エコチル事務局 TEL.011-200-5671(平日午前9時から午後6時まで)  
【個人情報について】お預かりした個人情報は、本イベントの案内以外には使用いたしません。

- ウイルス感染の可能性のある方、体調のすぐれない方はご来場をお控えください
- ご来場時のマスク着用及び咳エチケットの励行にご協力をお願いいたします
- 会場入室時の手指の消毒にご協力をお願いいたします

食材は  
ご自宅にお届け!

Zoomを使った「みそ玉」のWEB料理教室を開催いたします。当日使用する食材をお届けしますのでご自宅からご参加ください。

主催:北海道味噌醤油工業協同組合

## おみそ汁を作ろう!「みそ玉」作りWEB料理教室

日時 2020年11月21日(土)  
〈午前の部〉11:00~11:40 〈午後の部〉13:30~14:10  
※各回30分前までにZoomにログインしていただきます。

参加人数 午前・午後各20組(小学生の児童+保護者)

※ご家族内であれば何名でも参加されても構いません。  
※WEBセミナーシステムの都合上、定員が変更となる場合があります。

応募締切日 11月2日(月)必着 参加料 無料 講師 料理研究家 坂下 美樹



【応募方法】①郵便番号 ②住所 ③電話番号 ④保護者の氏名(ふりがな)・年齢 ⑤お子さまの氏名(ふりがな)・学年・性別 ⑥参加希望の時間帯(午前・午後・どちらでもよい)以上を明記の上、下記宛先までご応募ください。

件名「親子WEB料理教室」係  
(ハガキ)  
〒060-0031 札幌市中央区北1条東4丁目 8-8 大竹ビル2階  
(株)ブレナイ社  
(FAX) 011-231-1714 (メール) [miso@brenaisha.com](mailto:miso@brenaisha.com)

●応募多数の場合は抽選となります。●11月3日に当選通知(参加マニュアル)を送付いたします。当選通知が届かない場合は落選となります。●当企画のご当選の権利は他人には譲渡できません。●ご記入いただいた個人情報は、当企画にかかわる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。●明記事項に不備がある場合は無効とさせていただきます。

### 〈WEBセミナー受講にあたっての注意点〉

- Zoomを使用可能な端末(スマートフォン、タブレット、ノートパソコン等)をお持ちの方が対象となります。
- 当選通知後、Zoomの動作環境確認のため、事務局からお電話をいたします。動作環境が確認でき次第、レシピ、食材をお送りいたします。
- 当日の受講にかかる通信料は各自ご負担となります。Wi-Fi等のご利用をおすすめいたします。
- 当日は皆さま必ず顔出しでご参加いただきます。ご了承いただけない場合はお申込みをご遠慮願います。
- 当選通知とともに、参加に関するマニュアルを送付いたします。
- 当日テレビや新聞等の取材が入る場合があります。画面上の顔が映り込む可能性がありますので、ご了承ください。

当日までにZoomのアプリ(無料)のインストールが必要となります。

(お問い合わせ先) (株)ブレナイ社 TEL011-231-1713(10:00~17:00 土日祝を除く)



主菜 レシピは動画で!!

秋鮭のクリスピー味噌マヨ炒め

お弁当虎の巻!

- 炒め物や煮物は汁気が出ないよう、とろみをつけたり、煮詰めたりする(汁気を吸うかつおぶし、のりなどを下に敷いてもよい)
- 揚げ物などは、油分を拭き取ってから詰める

主食 レシピは動画で!!

枝豆とコーンのレンジ炊き込みご飯

お弁当虎の巻!

- ご飯→主菜→副菜の順で大きいものから立てかけるように詰める
- ご飯にお酢を入れて炊いたり、梅干し、レモンなどの酸味で腐敗を防止

主食 レシピは動画で!!

梅しそ肉巻きおにぎり

お弁当虎の巻!

- 基本の5色(赤、黄、緑、黒、白)で彩りと栄養バランスを良く
- 甘い・辛い(しょっぱい)・酸っぱいで味に変化をつける
- 同じ調理法は重ならないように(揚げ物、煮もの、炒め物など)

全体



副菜 切り干し大根のナポリタン風

- 材料 (4人分)
- 切り干し大根……………15g
  - 玉ネギ……………1/4個
  - にんにく……………1片
  - しめじ……………50g
  - ベーコン……………2枚
  - オリーブオイル…小さじ2
  - カットトマト……………200g
  - 塩、こしょう、パセリ…各少々

作り方

- ①切り干し大根はさっと洗って水気を絞る。
- ②玉ネギ、ベーコンは千切り、にんにくはみじん切り、しめじは石突きをとって小房に分ける。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら②を加えて炒め、カットトマト、切り干し大根を加えて5分ほど煮る。
- ④塩、こしょうで味をととのえて刻んだパセリを散らす。

副菜 キャベツとわかめのナムル

材料 (4人分)

- キャベツ……………350g
- 人参……………40g
- カットわかめ…3g
- 鰹節……………2g
- ① ポン酢…大さじ1.5
- ② ごま油…大さじ1
- 白ごま……………小さじ2

作り方

- ①キャベツは茹でて1cm幅に切る。人参は千切りにして茹でる。
- ②ボウルに水気をしっかり切った①とカットわかめを入れて、Aを加えて味をなじませ、白ごまをかける。

お弁当虎の巻!

- まとめて作って小分けして冷凍し、凍ったままお弁当箱に入ると保冷剤代わりになる
- 味付けは普段より少し濃いめにする

秋の行楽 3・1・2弁当を作ろう

ご飯を主食に、バランスのよい食事で元氣レベルをアップ!

栄養バランスの大切さ

わたしたちの身体を作る毎日の食事。ひとつの食べ物で全ての栄養をとることはできないので、いろいろな食べ物をバランスよく組み合わせることが大切です。

エネルギーとなるタンパク質、脂質、炭水化物のうち、50〜60%は、ご飯などの炭水化物からとることが望ましいとされています。

なぜ炭水化物の割合が多いの?

炭水化物には、体内でブドウ糖に分解され、脳や筋肉などのエネルギー源になるという重要な働きがあります。

脳は体重の2%程度の重さですが、1日の摂取エネルギーの20%を使う【大食いの臓器】。脳の働きを維持するためには主なエネルギー源であるブドウ糖が必要なのです。

その炭水化物のなかでも、油分や添加物が少なく、身体を冷やさないご飯は、主食にピッタリと言えます。

炭水化物が不足すると…

小学生の皆さんには…

- ① 脳の働きが鈍くなり集中力低下から勉強に身が入らない!



3・1・2弁当箱法



バランスの良い食事を考えるときに、1回の食事で必要なエネルギーの約半分をご飯などの主食にして、主菜、副菜をバランスよくとるために活用できるのが「3・1・2弁当箱法」。

お弁当箱を上から見てこの割合に詰めると、めんどろなエネルギー計算をしなくても、1食分のエネルギー量と栄養バランスのとれた食事ができあがるというわけです。

知っていますか?

3・1・2弁当箱法

- ① 糖質不足から体内のタンパク質が分解され、抜け毛、肌荒れや、イライラも!
  - ② タンパク質や脂質が多くなり、内臓負担から動脈硬化や心臓病のリスクも!
  - ③ 食物繊維の不足から便秘につながる可能性がある!
- 保護者の皆さんにも…
- ② スタミナ切れで疲れやすくなり、やる気がなくなったり、運動能力も下がる!
  - ③ 筋肉量がおちて、代謝が下がったり、太りやすくなったり、肥満に!

食べて応援! 北海道米LOVE キャンペーン 開催中!

北海道米を使った、秋の行楽にぴったりのお弁当&おにぎりの写真を大募集! ハッシュタグ「#食べらさってる」をつけて投稿して、キャンペーンに参加しよう!

応募期間 2020年9月15日(火) ~ 10月31日(土) 賞品内容 北海道米プレミアムギフト(無洗米)

詳しくはこちら▶ <https://www.hokkaido-kome.gr.jp/taberasatteru20/>

読者プレゼント!

表示のQRコードやURLにスマホやパソコンでアクセスしてアンケートにお答えください。お答えいただいた方の中から抽選で20名様に「ゆめぴりか(2kg)」をプレゼントいたします。

応募締め切り:2020年10月15日(木)

[http://www.nagomitable.com/food\\_education/](http://www.nagomitable.com/food_education/)

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。 ※賞品は「株式会社道新サービスセンター」より発送いたします。 ※アンケートにお答えいただいた際の個人情報は当選者への賞品発送以外に使用いたしません。

