



毎月19日は
食育の日

～子ども達に伝えたい～

「年末年始は、和食 de おもてなし」

『和食』が無形文化遺産になり、世界が注目しています！

和食とは、単に「料理」のことだけを指す言葉ではなく、昔から受け継がれた食文化です。

栄養バランスに優れた健康的な食生活

「一汁三菜」= 主食であるごはんをおいしく食べるために工夫されていた食事スタイル

食べ物と季節や文化のつながり

「旬」= 日本には四季があり、それぞれの季節に美味しい食べ物がある

= ソースや油などを使わなくても、素材の味を楽しむことができる



～ 尼崎市産の野菜がおいしい～

小松菜・ほうれん草・青ねぎ・春菊・ナカヌキ(大根葉)・水菜・みぶな、しろ菜などがあります。

尼崎市産の野菜は、紫色の「結束帯」が目印です！

尼崎市内で採れた野菜を販売する直売所には、旬の野菜も販売されていますよ。

(春) タマネギ、ジャガイモ

(夏) ソラマメ、トマト、ナス、キュウリ

(秋) サツマイモ、にんじん

(冬) 白菜、大根、かぶら

など

～ 尼崎市、伊丹市、西宮市など近隣の野菜が買えるお店～

詳細は各施設へ直接お問い合わせください。商品はなくなり次第終了する場合があります。

農産物直売所「園田の郷」(お問い合わせ: 06-6433-3441)

尼崎市口田中 1-28-1 営業: 9時～11時(水・土)

農産物直売所「武庫の郷」(お問い合わせ: 06-6433-3441)

尼崎市武庫元町 1-28-5 営業: 9時～11時(月・水・金)

JA 兵庫六甲 ASC 青空市(お問い合わせ: 06-6433-3441、尼崎営農支援センター)

尼崎市塚口町 1-11-1 営業: 第3土曜日 14時～16時(商品がなくなり次第終了)

ファーマーズマーケットスマイル阪神(お問い合わせ: 072-783-6977)

伊丹市北本町 3-50 営業: 9時30分～17時(定休日: 木曜日、年末年始)

そのほか、『阪急オアシス武庫之荘店、立花店』『関西スーパー立花店』『西宮阪急』『イズミヤ昆陽店』『イオン伊丹昆陽店』などにも、地場産コ-ナ-があります。

「行事食」= 日本には1年を通じていろいろな行事があり、そのとき食べる料理にはいろいろな思いが込められている。

(例)「おせち料理」= 新しい歳を迎え一年を元気で幸せに過ごせるようにという願いが込められている

「七草がゆ」= 1月7日に食べると万病なし、若草を食べて新しい命のチカラをわけてもら

など

家族みんなで過ごす時間を大切に・・・

お正月のハレの日には、食が多く役割を持ち、一つ一つの料理にたくさんの願いが込められて作られています。家族で食卓をともにすることで思いや時間を共有することができますね。心づかいを感じながら、毎日の食生活を大切に過ごしたいですね。

1 ジャガイモとレンコンの彩りあんかけ

材料(4人分)

じゃがいも(メークイン) 1個(120g)
れんこん 100g
塩 少々
ベーコン 40g ……豚肉や鶏ミンチでもOK
パプリカ(赤・黄) 20gずつ
青ねぎ 適量 ……パセリでもOK

(調味料A)

だし汁 250cc、砂糖大さじ1/2
うすくちしょうゆ大さじ1/2、みりん小さじ1
塩 少々、片栗粉小さじ2

(作り方)

じゃがいも、れんこんは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。水気を拭き、塩を絡める。ベーコンは1cm幅に切る。

をアルミホイルの上に並べ、魚焼き器で焼く(約7分)

パプリカは内側の白い部分をそいで、3mm角に切る。

小鍋に調味料Aをあわせ、木杓子で混ぜながら温め、トロミがつけば を加える。

を器に盛り、 をかけ、小口切りにしたわけぎを散らす

《アレンジ》かぶ、にんじん、さつまいも、さといもなど根菜類やイモ類を組み合わせる。コーンやしめじなどをプラス。

《一人分の栄養価》エネルギー98kcal、たんぱく質2.5g、脂質4.0g、塩分0.8g

2 鶏肉の八幡巻き

材料(4人分)

鶏ささみ 4本(300g)
ごぼう 10cm(40g)
金時にんじん 10cm(40g)
サラダ油 小さじ2

(調味料B)

濃口しょうゆ 大さじ1、みりん大さじ1
はちみつ 大さじ1

(作り方)

鶏ささみは筋をとり、身を広げる

ごぼう、金時にんじんは鶏ささみの長さに合わせて、拍子切りし、さっと茹でる。

ラップの上に をのせ、 を中央にのせて、ラップごと巻く。両端はしっかり結ぶ。

をレンジで3分加熱し、粗熱がとれたらフライパンで表面をこんがり焼く。

に調味料Bを加え、強火で絡める

がさめたら、切り分ける

《一人分の栄養価》エネルギー144kcal、たんぱく質19g、脂質2.8g、塩分0.7g

3 野菜のロール蒸し

材料(4人分)

白菜 大4枚(500g)
豚うす切りもも肉 4枚(80g)
にんじん (100g)
大根 10cm(110g)
水菜 (70g)
酒 大さじ1

ポン酢、ゆずこしょう 適量

(作り方)

白菜は熱湯で3分茹で、取り出して、冷まし、根元の太い部分をそぎ切りにする。そぎ切りしたものは、千切りにしておく。

にんじんと大根は薄切りにする。(ピーラーがあればピーラーを使う。)水菜は5cm幅に切る。

ロール巻きを4本作る。ラップの上に、白菜の内側を上にして広げ、その上に豚肉・にんじん・大根・白菜の千切り・水菜をのせてラップごと巻く。

それぞれ、4等分に切り分け、鍋に敷き詰めるように入れる。酒をまわしかけて中火にかけ、ひと煮立ちしたら蓋をし、火を弱め約5分蒸す。

器に盛りつけ、好みでポン酢やゆずこしょうを。

《一人分の栄養価》エネルギー85kcal、たんぱく質5.6g、脂質3.2g、塩分0.2g