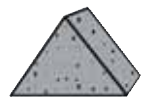


楽しんで「エコ」!

手作りこんにやく教室



こんにやく作りを楽しみながら、ごみ減量、地産地消を学びましょう。
市販のものよりも、柔らかくて味がしみ込みやすい、手作りのこんにやく。
自分で作ったこんにやくを持ち帰って、おでんや豚汁など好きな料理で手作りの味を堪能しましょう。

- 日時 11月13日(日)
午前10時～午後2時(受付9時30分～)
- 会場 あすてらす調理実習室
- 募集人数 30人
- 対象 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
- 申込開始 11月1日(火)～ ※定員になり次第締切
- 参加費 1人 300円(材料代)
- 持参するもの ・エプロン ・三角巾(バンダナのようなもの)
・タッパー(手作りこんにやくを入れます)
- 講師 篠原貴美恵さん(福岡県環境マイスター)
- メニュー 手作りこんにやく、豚汁、ごはん
- 申込・問い合わせ先 生活環境課環境係 ☎72-2111 内線152



こんにちには
栄養士です



「旬の食材を 楽しみましょう」



収穫の秋を迎えて、秋の食材がたくさん出て来ました。みなさんは秋の食材で何を思い浮かべますか。今回は秋の食材についてお伝えします。

まずはサツマイモや里芋などのいも類が旬を迎えます。いも類は穀類と同様に炭水化物を主成分とし、食物繊維やビタミンC、ビタミンB1、カリウムなど多くの栄養素を含んでいます。いも類のビタミンCは調理損失が少ないところも特徴です。

次にきのこ類です。きのこ類はビタミンB1、B2、カルシウム等を多く含んでいます。また、きのこには独特の香りや味、食感があり、特にだし汁や煮物に入れると旨味が増すのも特徴です。

他にも魚介類では、鮭、さんま、さば、ほっけ、たこなど、野菜ならば人参、大根、れんこんなど、果物ではみかん、柿、キウイ、りんご等があります。

現在ではハウス栽培や品質改良などにより、季節に関係なくいつでも様々な食材を手に入れることができます。しかし旬の時期に採れる食材は、栄養価が優れており、一番おいしく食べることができます。みなさんも旬の食材を取り入れた食事で、これからの寒くなる冬に備えて、健康で丈夫な体を作っていきましょう。

最後に、秋の食材を使った、簡単レシピを紹介します。

鮭のロールキャベツ(4人分)

- 甘鮭・・・300g
- 茹でたキャベツ・・・8枚
- たまねぎ・・・1個
- しめじ・・・1パック
- だし汁・・・600cc
- コンソメ・・・小さじ1/2
- こしょう、塩・・・適量
- 片栗粉・・・適量

(作り方)

- ①鮭は骨と皮を除いて1切れを2～3等分にする。
- ②キャベツは芯をとり、内側に片栗粉を軽くふって、①をのせて巻く。
- ③しめじは子房にわける。玉ねぎはくし切りにする。
- ④鍋に②の巻き終わりを下にしてきちりと並べ、すき間に③を入れて、だし汁を注いで、火にかける。煮立ったらコンソメを加えて、30分位煮る。
- ⑤塩、こしょうで味を整える。

味噌風味肉じゃが(4人分)

- 豚肉・・・150g
- じゃがいも・・・2個
- 玉ねぎ・・・1個1/2
- にんじん・・・1本
- だし汁・・・300cc
- 酒・・・大さじ1と1/2
- さとう・・・大さじ3
- しょうゆ・・・小さじ1
- 味噌・・・20g
- 油・・・10g

(作り方)

- ①じゃがいもとにんじんは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎはくし形に切る。
- ②鍋に油を熱し、肉をいためる。火が通ったら、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを入れ、軽くいためたら、だし汁を入れる。調味料で味を整えていく。
- ③じゃがいもに火が通り、汁けがなくなるまで、中火で煮る。
- ④味噌を加えて、さっくりと大きく混ぜ合わせ、味噌が他の材料と馴染んだら火を止める。

問い合わせ先 健康課健康推進係 栄養士 ☎72-6666 内線122