



わたしが教えます！
『旬の食材』のここが最高！

ここでは、なぜ『旬の食材』がおいしいのか、体に良いのかを、
管理栄養士の飯田みつ江先生に伺いました。

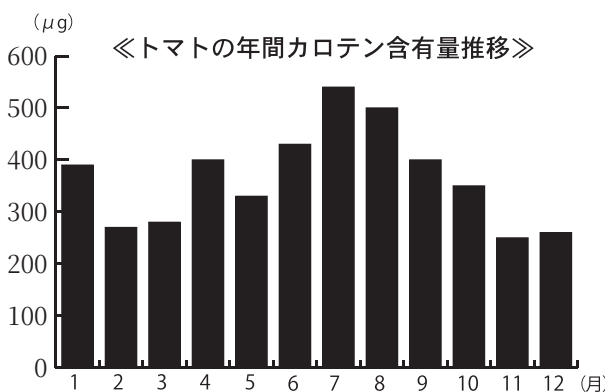
1 心も体も潤う『旬の味』

『新米』『新ジャガ』『新タマネギ』採れたての作物は新鮮なうちに料理して食べましょう！口いっぱい広がるおいしさと幸福感は、何歳になっても覚えているものです。作物にあった適地で、適した時期に採れる、新鮮な栄養分いっぱいのおいしい野菜が『旬の野菜』です。

2 旬の野菜は栄養バッチリ！お財布にもやさしい！

『旬の野菜』は、安価で家計に優しく栄養満点！良いことばかりです。ほとんどの野菜の栄養価は、年間を通じて多い少ないはあっても必ず山があり、特に栄養価の高い時期があります。

その山の時期は、ちょうど昔からいわれる『旬の時期』と重なっています（下図参照）。



出典：『野菜のビタミンとミネラル』編著：辻村卓ほか、女子栄養大学出版部（2003）より

『旬の食材』はみんなを笑顔に



三島・田方地区には、まだまだたくさんの食材があります。今回の取材を通じて、『旬』を生み出している生産者の苦労や食材への愛情を感じることができ、私たち自身も、各地域で新たな発見がありました。

おいしいものを食べると自然と笑顔になります。『旬の食材』には、その力があります。ご近所の八百屋やスーパーなどでは、地元の野菜を取り扱っています。『旬の食材』を口にしたら、きっと笑顔のあなたがそこにいるはずです！皆さん、『旬』を探しにいきましょう！



Cooking

静岡県栄養士会がプロデュース！簡単でとってもヘルシー！旬の食材を使ってLet'sクッキング！



『食べ盛りのキミへ』メニュー

◆材料と作り方（4人前）◆

◆鶏の唐揚げ

鶏モモ肉一枚、【A】（おろしショウガ小さじ1/2、しょうゆ・酒各大さじ1）、片栗粉大さじ2
①鶏モモ肉を一口大に切る。
②【A】で下味をつける。水気をとり、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。

◆ジャガイモと根菜の煮物

ジャガイモ300g、ダイコン200g、ニンジン50g、生シイタケ4枚、コンニャク60g、油揚げ1枚、【A】（だし汁2カップ、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1）
①ジャガイモは乱切り、ダイコンは1cm幅、

ニンジンは5mm幅のいちょう切りに、生シイタケは4つ切りにする。

②コンニャクは一口大に切りゆがく。

③油揚げはあぶら抜きをし、縦半分に切り7mm幅の短冊切りにする。

④【A】で味をつけ、ジャガイモ以外の材料を加え、弱火で煮る。10分ほどたったら、ジャガイモを加え、軟らかくなるまで煮る。

◆野菜の中華和え

キャベツ120g、ニンジン40g、小松菜100g、塩適量、【A】（しょうゆ大さじ1、酢大さじ1/2、砂糖小さじ2、ゴマ油小さじ1）
①ニンジンは千切り、キャベツは1cm幅、小松菜は3cm幅に切り、塩ゆでして冷ます。
②①に【A】を混ぜ和える。

◆大学芋

サツマイモ250g、【A】（砂糖大さじ3、水大さじ1、しょうゆ小さじ1）、ゴマ適量
①サツマイモは皮付きのまま乱切りにし、水にさらしてあく抜きし、水気をふき取り160℃の油で揚げる。
②【A】を煮立てとろみが付いたら、サツマ

イモをからめ、好みでゴマをふる。

◆黒米ごはんおにぎり

白米2合、黒米大さじ1、白ゴマ適量

①白米と黒米を合わせ普通に炊く。おむすびを作り上に白ゴマを振る。

◆梅シロップゼリー

水500cc、粉寒天1袋（3g）、砂糖大さじ3、梅シロップ100cc、缶詰のミカン適量

①鍋に水、粉寒天、砂糖を入れ中火にかけて溶かしひと煮立ちさせる。火を止めて梅シロップを加える。

②ゼリーカップにミカン缶詰のミカンを2粒ずつ入れ、寒天液を注ぐ。

③粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。

【栄養価（1人前）】

◇エネルギー…621kcal ◇塩分…1.7g
◇たんぱく質…19.7g ◇脂質…14.4g



小学校中学年のお子さんに合わせたカロリー計算をしています

静岡県栄養士会
鈴木晴美さん



『おいしく健康』メニュー

◆材料と作り方（4人前）◆

◆弘法芋のホイル焼き

弘法芋（またはヤマトイモなど）400g、シイタケ4枚、ベーコン2枚、無塩バター20g、味噌20g、砂糖大さじ2、ワサビ適量、ニンジン120g

①弘法芋は1cm程度の厚さに切り、シイタケはそぎ切りにする。

②ホイルを広げ、ベーコンを挟みながら弘法芋とシイタケを交互に重ねて並べる。味噌と砂糖をよく混ぜてかけ、バター

をのせる。ホイルで包み、200℃のオーブンで10分焼く。器に盛り、薄味に煮たニンジンを添える。

③食べるときにすったワサビをのせる。

◆豆乳茶碗蒸し

卵2個、豆乳360cc、【A】（塩小さじ1/4、しょうゆ小さじ1/2、酒小さじ2/3）

＜あん＞鶏ひき肉40g、【B】（だし汁120cc、しょうゆ小さじ2/3、塩ひとつまみ）、片栗粉小さじ2、針ショウガ適量

①卵を割りほぐし、豆乳、【A】を合わせ、こしてから容器に入れて、強火で7分、弱火で5分、『す』が入らないように蒸す。

②鶏ひき肉をめるま湯でよくほぐし、ザルにあげて水気をきる。

③【B】に肉を入れて、ひと煮たちさせ、肉に火が通ったら水溶き片栗粉で軽くトロミを付ける。茶碗蒸しの上にあんを流

し入れる。

◆ダイコン葉の炒め物

ダイコン葉320g、しょうゆ大さじ1/2、酒小さじ1、ごま油大さじ1、おかし小2袋

①ダイコン葉は、根元3cmと、葉の多いところは切り落とす。茎は斜めに薄切りにし、葉は2cm幅に切る。

②ごま油を熱したフライパンに入れ、炒める。全体がしんなりしたら鍋肌からしょうゆ、酒を回し入れ、水分が少なくなったらおかかを絡めて火を止める。

【栄養価（1人前）】※ごはん200g含む

◇エネルギー…697kcal ◇塩分…2.2g
◇たんぱく質…22.8g ◇脂質…18.2g



毎日仕事を頑張るお父さんにオススメヘルシーメニューです。健康な体が一番！

静岡県栄養士会
豊島つぐみさん

静岡県栄養士会

検索

※静岡県栄養士会ホームページには、ヘルシーで地産地消にこだわったレシピ情報が満載です。詳しくは…