

栄養士だより Vol.34 冬号

< 発行 >
 筑紫野市総合保健福祉センター「カミーリヤ」
 健康推進課 管理栄養士
 平成30年12月1日
 [お問合せ先] (092) 920 - 8611



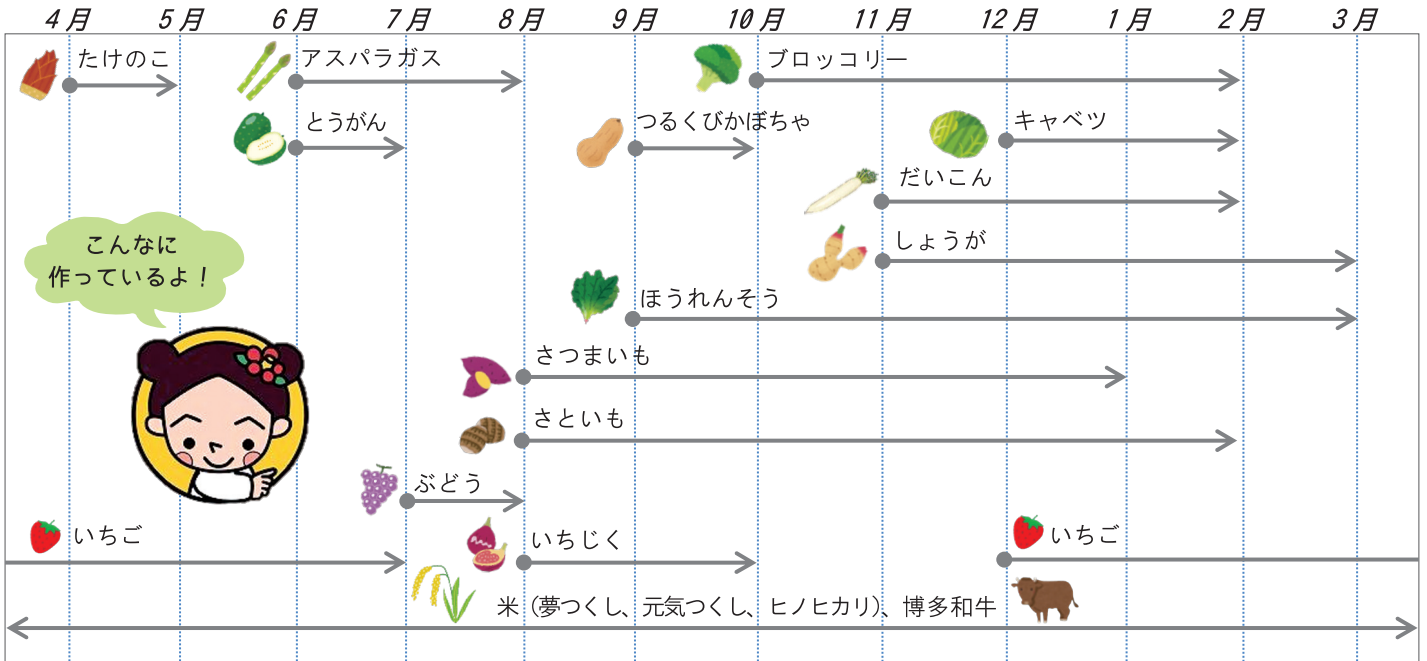
テーマ：「地産地消」

過去の栄養士だよりは
 筑紫野市ホームページより見ることができます。

皆さんは、食材を購入するときどのように選ばれていますか？地元の食材を意識していますか？
 今回は、地元で生産して地元で消費する「地産地消」についてお知らせします。



ちくしの農畜産物カレンダー



※市ホームページで市内の直売所をのせています!

食材の選び方・保存方法

※ブロッコリーとほうれん草は、裏面に記載しています。

<p>たけのこ</p> <p>選び方: 穂先は締まり緑化しておらず、皮にツヤと湿り気があり、根元の切り口はみずみずしくイボが紫色になっていないもの。</p> <p>保存方法: 下ゆでしてゆで汁または水につけて冷蔵庫へ。※3~4日をめどに食べる。</p>	<p>アスパラガス</p> <p>選び方: 穂先がふっくらとして締まり、色は淡い緑色、全体的にハリがあり縦筋が目立たず、切り口が丸いもの。</p> <p>保存方法: 湿らせた新聞紙などで包みポリ袋に入れ、冷蔵庫で立てて保存。</p>	<p>とうがん</p> <p>選び方: 全体がふっくらとして重く、へたの中心が真ん中にあるもの。カットしてある場合は、果肉が白くみずみずしく種が小さいもの。</p> <p>保存方法: 丸ごとなら新聞紙に包み冷暗所で長期保存出来る。カットしたものは、切り口にラップをして冷蔵庫へ。</p>
<p>かぼちゃ</p> <p>選び方: へたが枯れて乾いており、重みがあるもの。カットしてある場合は、肉厚でワタがみずみずしく色鮮やかなもの。</p> <p>保存方法: 丸ごとなら涼しいところで2~3か月保存出来る。カットしたものは、ワタと種を取り除きラップで包み冷蔵庫へ。</p>	<p>キャベツ</p> <p>選び方: ずしりと重く、ハリとツヤがあり色鮮やかな緑色、芯の切り口は白くてみずみずしく変色やひび割れがないもの。</p> <p>保存方法: 丸ごとならポリ袋に入れて冷蔵庫へ。カットしたものはラップで包み冷蔵庫へ。</p>	<p>だいこん</p> <p>選び方: 青首部分は明るい緑色で全体的にハリとツヤがあり、ひげ根の跡が均一で、葉や茎がついている場合はみずみずしいもの。</p> <p>保存方法: 根と葉は切り分けて、根の部分は丸ごと1本なら新聞紙に包んで冷暗所へ。カットしたものはラップで包み冷蔵庫へ。</p>
<p>しょうが</p> <p>選び方: 全体的にぷっくりして、節目が多く等間隔のもの。新しょうがは表皮がなめらかで、茎の付け根が鮮やかな紅色のもの。</p> <p>保存方法: 洗ってピンに入れ、浸るくらいの水を入れて冷蔵庫へ。※2~3日おきに水を取り替えること。</p>	<p>さつまいも</p> <p>選び方: ずしりと重く、皮の色が鮮やかでひげ根の跡が多く均一に並ぶもの、軸から蜜が出ているものは完熟して甘みが増している。</p> <p>保存方法: 泥つきならそのまま。洗ったものは新聞紙に包み常温で保存出来る。</p>	<p>さといも</p> <p>選び方: なるべく泥のついてるもの、ふっくらと丸く節目は細かく等間隔なもの、頭の芽は色づいておらず中心が真ん中にあるもの。</p> <p>保存方法: 泥つきならそのまま。洗ったものは新聞紙に包み常温で保存。</p>

地元の食材は、「新鮮!」「生産者の顔が見える」「地域の食文化や旬が分かる」「環境にやさしい」などのメリットがあります。また、地元の食材を買うことで地域農業の活性化に繋がります。筑紫野市では栄養士だよりやホームページでレシピを紹介していますので、ご活用下さい♪



旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー44kcal 塩分 0.5g 食物繊維 2.5g



[1人分] エネルギー45kcal 塩分 0.6g 食物繊維 2.2g

ブロッコリーの香味ソースがけ

【材料】(4人分)

ブロッコリー …… 1株

※作りやすい分量で表記しています

香味ソース
 白ねぎのみじん切り …… 10cm
 にんにくのみじん切り …… 1かけ
 しょうがのみじん切り …… 10g
 酢 …… 1/4カップ
 しょうゆ …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ1
 ごま油 …… 大さじ2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯で約1分茹で、ざるに上げて水気をきる。
- ② 香味ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、香味ソース1/3量をかけて完成。

★ 香味ソースは、冷蔵庫で2~3日間保存できます。サラダや温野菜、揚げ物にも合いますよ♪

ブロッコリー

旬：10~2月



強い抗酸化力をもつβカロテン・ビタミンCが豊富で、免疫アップや抗ストレス効果もあります。ビタミンCは水に溶ける性質を持つので、逃さず食べるためには蒸したり生で衣をつけて天ぷらにするのがお勧めです！

選び方：◎花蕾は密集していて硬く締まり、全体がこんもりとして緑色が濃いもの。茎は切り口がみずみずしく、色は黒ずんでいないもの、空洞などが無いものが新鮮です。

保存方法：新聞紙に包むかビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存し4~5日で使い切りましょう。

※鮮度落ちが早く、常温におくと花が咲いてしまいます。

ほうれん草のからしみそ和え

【材料】(4人分)

ほうれん草 …… 1束(200g)
 白ねぎ …… 10cm
 生椎茸 …… 4個

みそだれ
 みそ(あれば白みそ) … 大さじ1と小さじ1
 砂糖 …… 大さじ1
 酢 …… 大さじ1と1/4
 練りからし …… 小さじ1/2
 しょうがの絞り汁 …… 小さじ1
 サラダ油 …… 大さじ1/4

【作り方】

- ① ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっと茹で、冷水にとってざるに上げる。水気をしっかり絞り、長さ3cmに切る。
- ② 白ねぎはフライパンで焼き色をつける。生椎茸は石づきを切る。白ねぎと生椎茸を電子レンジで加熱して薄切りにする。
- ③ ボールにみそだれの材料を入れ、よく混ぜ合わせたら、①②を加え、菜箸で全体をからめるようにして和えたら完成。

ほうれん草

旬：9~3月



ほうれん草の1/2束(約100g)には、一日に必要な鉄分の1/3量をとることが出来るといわれています。さらに、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富なので、鉄分不足解消に効果的です。

選び方：◎葉先がピンと張っていて、鮮やかな緑色のもの。また、葉脈が左右対称でくっきりしているもの、茎が太く弾力のあるものが新鮮です。

保存方法：濡らした新聞紙に包み、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。茹でたものは、よく水気を絞り、冷蔵保存し2~3日で食べ切りましょう。