

春野菜の炊き込みごはん



材料(4人分) 1人分 380kcal/ 塩分 1.1g

米	2 合 (300g)	
鶏ひき肉	70g	
サラダ油	小さじ 1	
たけのこの水煮	50g	
ふき	50g	
ごぼう	50g	
だし	350g	A
しょう油	大さじ 1	菜の花 1/3 束 (65g)
料理酒	小さじ 2	しょう油 小さじ 1/2
みりん	小さじ 1	だし 小さじ 1/2
		B
		卵 2 個
		みりん 小さじ 1

作り方

1. 米は洗って、30 分ぐらい水に浸しておく。
2. たけのこは、穂先は薄切り・根元はいちょう切りにしておく。
3. ふきは茹でたら斜め薄切り、ごぼうはさがきにしておく。
4. 鍋に油をひいて、鶏肉を炒め、バラバラしてきたら、だしと野菜を入れて煮る。
5. 炊飯器に米を入れて、4の煮汁だけ先に入れて、不足分の水を足して、炊飯する。
6. 炊き上がったら、具材と一緒に混ぜ、少し蒸らしておく。
7. Aの菜の花は茹でたら、1cm ぐらいに切り、だししょう油を合わせ、Bの卵で炒り卵を作っておく。
8. 茶碗にご飯を盛り付け、上に菜の花と炒り卵を飾る。

菜の花を使って、もう一品！ 菜の花と車麩の煮物

材料(4人分) 1人分 55kcal/ 塩分 0.5g

菜の花	1 束 (200g)
車麩	2 枚 (乾燥28g)
だし	3/4 カップ(150ml)
しょう油	小さじ 2
料理酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 2



作り方

1. 菜の花は茹でて、3cm ぐらいに切っておく。
2. 車麩は、ぬるま湯につけてもどし、水気を絞ったら 4 等分にしておく。
3. 鍋にだしと調味料を入れ、沸騰したら車麩を入れ味を煮含ませます。
4. 車麩が煮えたら、1の菜の花を入れて味を含ませ、火を止め、器に盛り付ける。



【食育豆知識】

食品保存のチェックポイント

家庭で食品を保存するときは、次の点に注意しましょう。

- (1) 冷蔵やチルド保存でも腐敗が進むので長く保存しない。
- (2) 冷凍品の解凍後は腐敗が進行しないよう、できるだけ早く調理する。
- (3) 焼きのりなど吸湿性の食品は、容器に密閉保存する。
- (4) 野菜の多くは冷蔵所や冷蔵庫に、油は冷蔵所に保存。
- (5) 低温障害(チリング障害)を起こす果物は冷蔵しない。
- (6) 塩・砂糖の調味液に漬けたものでも、塩や砂糖の濃度が低く腐敗しやすいものがあるので冷蔵が望ましい。



低温障害を起こした青果物
(アボカド・キュウリ・グレープフルーツ)



<http://www.matsuno.co.jp>
<http://yaoyanooyaji.blog10.fc2.com>
<http://mufu.blog45.fc2.com>

【食材豆知識】

菜の花

アブラナ科アブラナ属の花を指す。「菜」とは食べもののこと。したがって、「菜の花」とは食べる花の意味である。蕾の目立つ頭頂部をまとめたタイプと、掻き取った脇芽(蕾が無い)を袋詰めにしたタイプがある。いたみやすいので、保存する場合は、茹でてから冷蔵する。ビタミンCやミネラルが豊富な栄養に富む緑黄色野菜である。アク(シュウ酸)はほとんどなく、茹ですぎに注意。旬は2〜3月であるが、冷蔵技術の進歩により出荷時期が長くなってきた。

ふき

日本全国で自生する。田舎では、沢や斜面、川岸などに多い。都会でも河川の土手や用水路の周辺に見られる。なお、栽培種として多く出回っているものは愛知早生という品種。関東地方以北には、2mにも伸びる巨大な秋田ふきがある。寒冷地の牧草地で大量繁殖する。食物繊維やミネラルが多く、ふきの茎や葉には高血圧や大腸がんなどの予防に効果が期待される。中国や日本でも、古くから、ふきは民間療法で痰を切り咳を止める薬用として使われてきた。

麩(ふ)

原料は小麦。小麦粉に食塩水を加えてよく練って生地を作り、粘りが出たところで生地を布製の袋に入れて水中で揉む。デンプンが流出した後に残ったグルテンを蒸して生麩(なまふ)が作られる。これを焼成した焼き麩(やきふ)、油で揚げた揚げ麩(あげふ)、生麩を乾燥させた乾燥麩などがある。それぞれ食感が異なり、煮物・汁物・和え物、鍋物、炒め物などに多用される。精進料理にも重用される。菓子原料としても使われる。

麩は植物性蛋白質の供給源として消化吸収率が高く、小麦製品中もっともすぐれた栄養食品といえる。また、レバーやひじきより鉄分を多く含むので、貧血や妊娠中の方に特に多く取って頂きたい食品。

麩には、成型の仕方によって、いろいろの形状がある。

- 板麩(短冊似に成形して焼いたもの。山形県「庄内麩」)
- まんじゅう麩(饅頭型。新潟県「岩船麩」)
- 車麩(竹輪型。棒に麩の生地を巻いて、層状に焼いたもの)
- 揚げ麩(団子状に丸めた生麩を、菜種油などで揚げて作る)

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はあります。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の「四群点数法」です。何をどれだけ食べたらいいのかわかることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

