

ふれあい新報

平成20年11月発行 第73号

千葉市社会福祉協議会

地域福祉課地域係

TEL (209) 8869

FAX (209) 8866

<http://www.chiba-shakyo.com/>

晩秋の空さわやかな季節となりました。

今月は調理研修会報告・旬の食材（ブロッコリー）を特集いたします。



“季節を味わえる和菓子”作り

調理研修会開催！

ふれあい食事サービス調理研修会報告

10月22・23・24日、ふれあい食事サービス事業に従事するボランティアの方々を対象に、事業の資質向上を目的とし“高齢者向き和菓子”作りを行いました。

当日は“和菓子スタジオ へちま”からテレビ出演、和菓子本の出版など多岐にわたりご活躍の金塚晴子先生と宇佐美桂子先生を講師として迎え、32地区部会63名の方々が和菓子「抹茶浮島」と「栗道明寺」を作りました。またこの2品を基本とした、季節に応じた応用編を教えていただきました。

研修会終了後“とても簡単にでき、ふれあい食事サービスでぜひ作ってみたい”など感激の聲が寄せられました。

調理研修会風景



金塚晴子先生によるデモンストラーション



宇佐美桂子先生によるデモンストラーション

抹茶浮島(蒸しかすてら)



抹茶の香りがとてもよく、ふっくらとしたお菓子です。

材料 (13×13×5cmの枠1台分)			エネルギー：枠1台分 1,207kcal		
白餡	200g	上新粉	大さじ2	栗の甘露煮	40g
卵	2個	薄力粉	大さじ2	抹茶	小さじ2
砂糖	35g	塩	少々	湯	大さじ1
	15g	甘納豆	40g		

準備

- 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄は漉しておく。
- 上白糖、上新粉、薄力粉はふるっておく。
- 抹茶を茶こしで漉して、お湯(100℃)で溶き、さらに茶こしで漉しておく。
- 栗の甘露煮は蜜とともにレンジで約30秒加熱し、ザルにあげカットする。
(ポイント：蜜きりをするため、加熱を行う。)
- 枠のサイズに合わせてクッキングシートを敷く。
(ポイント：クッキングシートは枠より1cm程大きめにカットしたもの敷く。出来上がった時に持つ部分となる。)
- 蒸し器に水を入れて火にかけ、タイミングよく蒸気が上がるようにしておく。
(ポイント：蒸気が上がった中に入れないと生地が沈む。)

作り方

- ①白餡に卵黄を加えてよく混ぜ、上白糖35gと塩を加えて、更によく混ぜる。
- ②準備の抹茶を加えて、ダマのないようしっかりと混ぜ合わせる。
- ③上新粉と薄力粉を合わせて加え、さっくりと粉が残らないように混ぜ合わせる。
- ④卵白を泡立てる。残りの上白糖15gを加えながら、細かい目に泡立て、八分立てにする。
(ポイント：目安は、泡立てた卵白を持ち上げた時、お辞儀をするくらい。)
- ⑤③の種に半量ずつ2回に分けて卵白を加える。1回目の半量はしっかりと混ぜ、その後甘納豆と栗の甘露煮を混ぜる。最後に残り半量の卵白を、泡を潰さないようにふんわり混ぜる。
(ポイント：2回目の卵白を混ぜる時、ボウルを回しながら大きく混ぜるとよい。)
- ⑥蒸し器に布巾を敷き、その上に準備の枠を置き、⑤の種を流し込む。
- ⑦ヘラで表面をならす。
(ポイント：ふんわりした生地をつぶさないように、優しくならす。)

- ⑧蒸し器の上段ごと持ち上げて何回か軽く落とし、空気抜きをする。
- ⑨蒸し器のふたを布巾で包み、ふたをずらしてのせて強火で10分、ふたをして更に20分蒸す。
- ⑩蒸し上がったら枠から外し、金網などにのせて冷ます。
- ⑪冷めたら、好みの大きさに切り分ける。



応用

- ・プレーン生地（抹茶を入れない物）に角切りした南瓜、サツマイモ、黒ごま（ペースト）、黒豆、紅茶の葉、季節の物等を入れる。
- ・白餡の代わりにこし餡や芋ペースト、南瓜ペーストを混ぜ入れる。2層にしても。

栗道明寺

栗がちょこっとのぞく、可愛らしいお菓子です。



材料（10個分）				エネルギー：1個分 90kcal	
道明寺粉	120g	上白糖	大さじ2	栗の甘露煮	10粒
水	180cc	塩	少々	小豆餡	100g

準備

- 上白糖はふるっておく。
- 栗の甘露煮は蜜とともにレンジで約30秒加熱し、ザルにあげカットする。
(ポイント：蜜きりをするため、加熱を行う。)
- 小豆餡を10等分（1個10g）にして丸めて、上に栗の甘露煮をのせておく。

作り方

- ①耐熱ボウルに道明寺粉を入れ、水を加えて均等に混ぜる。
(ポイント：混ぜながら、水を加える。道明寺粉の粒どうしが固まるのを防ぐ。)
- ②8～10分水漬けし、ふんわりラップをかけてレンジ500wで5分加熱する。(600wの場合4分30秒)
(ポイント：水漬けは時間厳守！時間を短縮したり、長いと生地が固い仕上がりになる。)
- ②ラップをはずして、乾いた布巾をかぶせ、10分蒸らす。その後、上白糖と塩を加えて全体をよく混ぜる。
- ③粗熱がとれたら、固く絞った布巾（またはラップ）で包んで棒状にのばし、ヘラで10等分する。
- ④手に水をつけて③をのせ、手のひらで軽く広げたら準備の餡を半包みにする。
(ポイント：生地を丸く広げ、下から包み込むようにするとよい。)

応用編

- ・生地に桜の葉をみじん切りにしたもの、青のり等を混ぜる。
- ・生地とうぐいすきな粉をまぶす。
- ・栗の変わりにイチゴ等のフルーツでも。



大量の生地を蒸し器で作る場合

- ①道明寺粉と同量の水に30分浸水。
- ②30分蒸す。
- ③道明寺粉の半量の砂糖と少々塩を入れ混ぜ、さらに20分蒸す。

桜の葉の香りがとてもいいお菓子です。

桜餅



材料（10個分）				エネルギー：1個分 88kcal	
道明寺粉	120g	塩	少々	小豆餡	150g
水	180cc	上白糖	大さじ2	塩漬けの桜の葉	10枚
赤の色粉	微量				

準備

- ・赤の色粉は少量の水で溶いて、水180ccに少量加え、ピンク色に染める。
- ・上白糖はふるっておく。
- ・小豆餡を10等分（1個15g）にして丸める。
- ・塩漬けの桜の葉は軽く水洗いをし（軽く塩気を取る）、水気をきっておく。

作り方

- ①耐熱ボウルに道明寺粉を入れ、準備した水を加えて均等に混ぜる。8～10分水漬けし、ふんわりラップをかけてレンジで5分加熱する。（500w使用）
（ポイント：水漬けは時間厳守！時間を短縮したり、長いと生地が固い仕上がりになる。）
- ②ラップをはずして、乾いた布巾をかぶせ、10分蒸らす。その後、上白糖と塩を加えて全体をよく混ぜる。
- ③粗熱がとれたら、固く絞った布巾（またはラップ）で包んで棒状にのばし、ヘラで10等分する。
- ④手に水をつけて③をのせ、手のひらで軽く広げたら準備の餡を包む。
- ⑤俵形に整えて、桜の葉を巻く。

応用編

- ・桜の葉を椿の葉に変えて椿餅に。



和菓子の粉というと基本は“米粉”ですが、製法等により名称が異なってきます。一部ですがご紹介いたします。

\$ 米粉 \$

原料：もち米・うるち米

工程：粉砕（粉の種類により方法は異なる）

種類：もち米・・・道明寺粉、白玉粉、落雁粉

うるち米・・・上新粉（上用粉）、リ・ファリーヌ（洋菓子材料）

・ 余談 ・

最近よく耳にする“米パン”ですが、これは米粉にグルテンを混ぜて作られているものです。食感もちもちとしていてパンのふんわり感は多少ありませんが、なかなか美味しいです。ぜひみなさんも試してみてください。

♪ 道明寺粉について ♪

原料：もち米

工程：水洗・浸水→蒸す→乾燥→挽く

種類：二ッ割・三ッ割・四ッ割・五ッ割

発生：大阪府藤井市にある道明寺（菅原道真ゆかりの真言宗 尼寺）で当時、糰（ほしいい）・乾飯と呼ばれ、兵糧・旅行用の携行食として作られたことが始まりでその後、寺の名を取り、道明寺と呼ぶようになったそうです。

♪ 白玉粉について ♪

原料：もち米

工程：水洗・浸水→水挽き（水をかけながら、石臼ですり潰す）→できた乳液を圧搾脱水→切断・乾燥

*もち粉（もち米を粉末したもの）より、粒子が細かく舌触りがなめらかな生地ができる。

用途：求肥・白玉団子・餅菓子 等

♪ 上新粉（上用粉）について ♪

原料：うるち米

工程：水洗・水切り→乾燥→少量の水を加えて製粉*非加熱*

種類：並新粉・・・粗い粒子

上新粉・・・細かい粒子

上用粉・・・特に細かい粒子

用途：並新粉 ---- 団子・すあま 等

上新粉 ---- 団子・大福・柏餅・外郎 等

上用粉 ---- 薯蕷饅頭 等



粉により特徴がさまざまです。いろいろな和菓子作りにチャレンジしてみてください。

また、和菓子は五感（視覚・味覚・嗅覚・触覚・聴覚）の芸術で、季節を味わうことができます。ぜひ、ふれあい食事サービスで和菓子をちょこっと入れていただき、参加者の方々に優しい安らぎのひとつと、温もりを伝えてください。 (*^_^*)



旬の食材

今月は、ビタミン・ミネラル類が豊富で「栄養宝石の王冠」と呼ばれるブロッコリーをご紹介します。

地中海沿岸が原産地で、日本には明治時代にカリフラワーとともに入りました。

花蕾、花茎を食べるキャベツの変種で、緑黄色野菜に含まれます。



ブロッコリーの栄養素の特徴

緑黄色野菜であるブロッコリーはビタミンAを多く含みます。

また、ビタミンCも豊富に含まれ、キャベツの4倍、レモンよりも多く含まれています（可食部100g当り）。

ビタミンA…皮膚や粘膜を保護する作用。不足すると風邪をひきやすくなります。

ビタミンC…細胞と細胞を結合させる役割のあるコラーゲン生成に欠かせない栄養素。美容によいと同時に、免疫力を高め、病気になりにくい体を作ります。

緑黄色野菜とは？

原則として可食部100g当たりカロテン量が600 μ g以上の野菜を指します。カロテンが600 μ g以下でも、1回に食べる量や使用回数の多い色の濃い野菜も含みます。（トマト、ピーマン等）

食品名	可食部 100g当り カロテン量 (μ g)	食品名	可食部 100g当り カロテン量 (μ g)
ブロッコリー	810	アスパラガス	380
ほうれん草	4200	トマト	540
貝割れ大根	1900	カボチャ	730
小松菜	3100	ピーマン	400
春菊	4500	芽キャベツ	710
万能ねぎ	2200	しそ	11000
ニラ	3500	ニンジン	9100
モロヘイヤ	10000	おかひじき	3300
オクラ	670	三東菜	1200

厚生労働省の健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）では、成人の1日あたりの野菜の平均摂取量の増加目標値を350g以上（緑黄色野菜は120g以上）としています。

調理方法

水溶性のビタミン C を含むので、軽くゆでてサラダにしたり、シチューやスープなど丸ごと食べられる料理がおすすめです。（アクがすくないので電子レンジで加熱する事も可能です。）

また、ビタミン A（βカロテン）は脂溶性なので、油で調理すると体内への吸収力が高まります。

茎の硬い外皮は口当たりを悪くするので廃棄しがちですが、茎にも栄養が含まれています。硬い部分を剥いたり、刻むなど工夫次第でおいしくいただけます！

選び方

つぼみが密生していて固くしまってこんもりと盛り上がり、重量感のあるものが良いでしょう。

花が開いていたり、色が茶色っぽく変色しているものは、味も栄養価も落ちます。

茎の部分に鬆（す）が入っていないものが新鮮な証拠。

日当たりがよく、霜を受けたものは紫がかっており、甘味が濃く美味しいと言われています。

保存方

ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。

長期保存には適さず、時間がたつと味が落ちてしまうので、できるだけ早く使うこと！

知っていますか？新芽パワー

『スプラウト』とは、植物の芽、若枝を意味し、発芽野菜の総称です。

みなさんにもなじみの深いもやしや貝割れ大根もスプラウトの一種。最近では、アルファルファ（もやし）、レッドキャベツ、マスタード、そばの芽なども見かけます。

ぐんぐんと成長する力を持ったスプラウトは、種子にはないビタミンやミネラルなどを含み、天然のサプリメントと注目されています。

ブロッコリースプラウトにもスルフォラファンをはじめ、カロテンやビタミン C、ビタミン E が豊富に含まれています。

スルフォラファン…抗酸化作用、有害物質の解毒促進作用

ビタミン E…老化予防、心臓や脳の健康維持

購入する際は、容器を側面からみて葉がみずみずしいものを選びましょう。

レシピ紹介

ブロッコリーのお味噌汁

温かい汁物で身体を温めましょう♪



エネルギー：48.3Kcal

塩分：1.7g（1人分）

材料（4人分）	分量	作り方
ブロッコリー	1/2株	① カリフラワーとブロッコリーは子房に分け、茎も小さく刻む。 ② グリーンアスパラガスは斜め切りにする。 ③ だし汁に①、②を加え、2～3分煮る。 ④ 味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせる。 ⑤ 器に盛り、唐辛子を好みでふる。
カリフラワー	1/4株	
グリーンアスパラガス	1/2束	
だし汁	700cc	
味噌	大さじ2と1/2	
粉唐辛子	適量	

ブロッコリーのカルボナーラ風

牛乳やチーズでカルシウムも一緒に☆ふわふわ卵で美味☆

エネルギー：204.8 Kcal

塩分：0.7g（1人分）

材料（4人分）	分量	作り方
ブロッコリー	1株	① ブロッコリーは、小房に分け電子レンジで加熱する。 ② ベーコンは1cm幅に切る。 ③ フライパンにオリーブオイルを熱し②を入れ火が通ったら①を加える。 ④ 玉子・牛乳・粉チーズを混ぜ合わせ、③のフライパンに加える。 ⑤ 最後に黒胡椒をふる。
ベーコン	4枚	
オリーブオイル	小さじ1	
卵	4個	
牛乳（生クリーム）	大さじ4	
粉チーズ	大さじ4	
黒胡椒	適量	

鮭とブロッコリースプラウトの混ぜご飯

彩鮮やかなごはん。おにぎりにもお勧め！

エネルギー：344 Kcal

塩分：0.5g（1人分）

材料（4人分）	分量	作り方
ブロッコリースプラウト	100g	① 塩鮭は焼いてほぐしておく。 ② ブロッコリースプラウトは塩少々を入れた湯でさっとゆで、水気を絞りみじん切りにしておく。 ③ ①、②と白ゴマをご飯に混ぜ込む。 ※白ゴマは半ずりにすると香りも楽しめます。
塩鮭	1切れ	
白ゴマ	大さじ4	
ごはん	4杯分	
塩	少々	

・・・編集後記・・・

朝晩の冷え込みが厳しい季節となりました。

例年、冬季にはノロウイルスをはじめとしたウィルス性食中毒が流行します。うがい・手洗いをし、食品の十分な加熱等を守り感染を予防しましょう。また、万が一の事態に備え検食（保存食50g）を確実に行うようにしましょう。

【文責】川原・長瀬

【参考文献】・五訂食品成分表 2001 発行／女子栄養大学出版社

