

ふれあい新聞

平成21年4月発行 第76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/>

うらかな春日和の頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？
 今月は地区部会紹介と旬の食材（アスパラガス）を特集いたします。

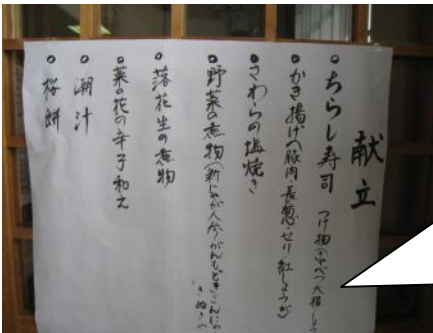
美浜区 高洲高浜地区部会
 平成21年3月11日（水）訪問
 開催場所：高浜公民館
 実施方法：定期型（会食方式）



つくしがようやく顔を出し始め、春が少しずつ近づいてきた3月の水曜日、美浜区にある高浜公民館では、ボランティアの皆さんが心を込めてふれあい食事サービスの準備に励んでいらっしゃいました。（高浜地区部会では、3箇所の会場でふれあい食事サービスを実施しており、今回はその1つである高浜公民館に伺いました。）

会食方式で食事の提供を行っているため、会場入り口にお品書きを貼りだす等、設営にも心遣いが感じられ、季節に沿った内容となるよう考えられた献立は、春らしさ溢れるお弁当に仕上がっていました。

- 献立**
- ① ちらし寿司
 - ② つけ物
 - ③ かき揚げ
 - ④ さわらの塩焼き
 - ⑤ 野菜の煮物
 - ⑥ 菜の花の辛子和え
 - ⑦ うしお汁
 - ⑧ 桜餅
- ※⑦⑧の写真はありません。








会場入り口には手書きのお品書きが貼り出され「今日のメニューは何だろう？」と楽しみが増します！



☆かき揚げ☆

衣に、香辛料（カレー粉や一味唐辛子）を混ぜあわせ、風味良く仕上げました！

材料	作り方
<p>豚肉、長ねぎ、セリ、紅生姜、小麦粉、片栗粉、一味唐辛子、カレー粉、卵黄、塩</p> 	<p>① 豚肉、セリを3cmの長さに切る。 ② 長ねぎは斜め切りにする。 ③ ①、②を衣（小麦粉、片栗粉、一味唐辛子、カレー粉、塩、卵黄）に混ぜて揚げる。</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="167 607 466 797">  <p>▲材料と衣を合わせて下準備。</p> </div> <div data-bbox="507 613 785 797">  <p>▲中心温度計での温度確認は、怠りません！</p> </div> <div data-bbox="826 618 1107 801">  <p>▲衣に片栗粉を混ぜる事によりサクッとした仕上がりになりました。香りもgood！</p> </div> <div data-bbox="1145 629 1477 999">  </div> </div>	

※規定の分量はありませんので、実際に調理される際は、お好みに合わせて材料や分量をお楽しみ下さい。

献立作りの5つのポイント紹介！

献立は、以下の5つのバランスを考えて立てると、栄養も味わいも見た目も調和がとれて、塩分や油脂の摂り過ぎも自然に抑えられます。



味のバランス

塩味、しょうゆ味、みそ味、酸味、甘い味、バター味 など

食品のバランス

動物性のたん白質食品、大豆製品、野菜、芋、海藻、穀物 など

温度のバランス

温かいもの、冷たいもの

色のバランス

緑のもの、赤いもの、黄色いもの、白いもの、茶いろのもの、黒いもの など

調理法のバランス

ソテー、揚げ物、煮物、蒸し物、和え物、汁物 など

旬の食材



春をつける野菜として、ほんのり甘い大地のめぐみ“アスパラガス”をお届けいたします。

“アスパラガス”は『たくさん分かれる』というギリシャ語が語源で、『新芽』を指すと言われています。



○品 種○・・・ユリ科 アスパラガス属の多年草

種を植えてから収穫までに2年～3年かかりますが、その後10年間位は同じ株で次々と芽が出てきます。

?種 類?

グリーンアスパラガス

- ・穂先まで緑色。
- ・芽が出るままにし、日光を当てて、自然のままに育てる。
- ・食感、香り、風味が大変良い。

ホワイトアスパラガス

- ・真っ白色。
- ・グリーンアスパラガスと同じ品種を土寄せを行い、若芽に光を当てないように育てる。
- ・グリーンアスパラガスに比べると、香りは弱いですが、独特の甘みとほろ苦さがある。

ミニアスパラガス

- ・グリーンアスパラガスやホワイトアスパラガスの茎が細い先端の部分をカットしたもので、長さは10cmほど。
- ・見た目がかわいく、料理のあしらい等に使われている。

紫アスパラガス

- ・うっすら紫色。(茹でると、緑色に変色。)
- ・グリーンアスパラガスとは品種が異なる。
- ・グリーンアスパラガスと比べると、糖度が高く食感が柔らかい。

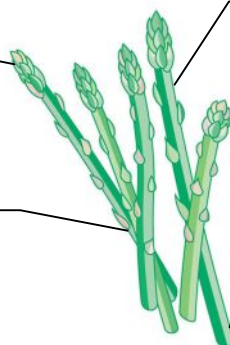
☆ 旬 ☆・・・路地物は5月から6月が最盛期です。

採れたては甘味、柔らかさ、ほどよい歯ごたえがあり大変美味しいです。しかし、採れてから3日も経つと苦味が出て繊維も硬くなってしまいます。

♡美味しいグリーンアスパラガスの選び方♡

穂先が堅くつぼみ、ピンとしていて、しおれていない

茎が太くまっすぐに伸び、ハリがある



緑色が濃くツヤがある

切り口がミズミズしく、乾燥していない

♪栄養価♪・・・野菜の中でも蛋白質・糖質が割合と多く、ビタミン類を豊富に含みます。
また、アミノ酸の一種“アスパラギン酸”やビタミン類の一種“ルチン”を含むなど栄養価の高い野菜とされています。

可食部100gあたりの成分（1本約20g）

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ビタミン					食物繊維
				B1	B2	C	K	葉酸	
22 kcal	2.6 g	0.2 g	3.9 g	0.14 mg	0.15 mg	15 mg	43 μg	190 μg	1.8 g

・・・効能・・・

- ・アスパラギン酸：エネルギー代謝や窒素代謝に関与し、ミネラルを運ぶなどの働きがあります。新陳代謝の促進、疲労回復に効果があると言われています。アスパラガス特有の旨味や甘味のもとにもなっています。
☆“アスパラギン酸”はアスパラガスから発見されたことから、命名されました。
- ・ルチン：組織と栄養のやり取りをしている毛細血管を強くし透過性を保つ働きがあります。高血圧や動脈硬化などの、予防作用があると言われています。

◆レシピ◆

アスパラご飯

春を感じられるご飯です(*^_^*)

材料	分量（4人分）	作り方
米	3合	①アスパラガスをさっと茹でます。 ②斜め切りにします。 ③ご飯を炊き、炊きあがったら②を加え蒸らします。 ④蒸らし終わったら、塩で味を調え完成！ エネルギー：270kcal
水	3合	
アスパラガス	5本（100g）	
塩	少々	

～保存食のお願い～

ふれあい食事サービスを実施する際は、検食の保存をお願いしています。万一、食中毒等の事故が発生した場合、原因を追究する為に必要となります。対象は、使用する食材全てとし、50g以上を採取してください。①原材料（魚介類、食肉類、野菜類、乾物、調味料含む）と②調理済み食品（提供した料理全て）に分けて当日中に各区事務所へ提出して下さい。

□ ◆◆◆◆編集後記◆◆◆◆

新生活が始まる4月。みなさんは朝ごはんをとっていますか？

朝食は一日の活動源で、生活リズムを作る出発点となる大切な食事です。脳の唯一のエネルギー源であるぶどう糖が不足すると記憶力や集中力が低下するそうです。めざましご飯をしっかり食べて活動的な1日を過ごしたいものです。

【文責】川原・長瀬

【参考文献】

- ・五訂増補食品成分表 2009 発行／女子栄養大学出版部
- ・食品図鑑 発行／女子栄養大学出版部
- ・高齢者のためのクイックメニュー／女子栄養大学出版部

