

ふれ 食 新 聞

平成23年12月発行 第92号
千葉市社会福祉協議会
地域福祉推進課推進係
TEL : 043 (209) 8869
FAX : 043 (209) 8866
<http://www.chiba-shakyo.com/>

イチョウの葉も落ち始めてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今月は地区部会紹介と食材紹介『小豆』を特集いたします。

地区部会紹介



松波地区部会

訪問日：11月28日（月）
実施場所：松波公民館
実施形態：行事型/配食方式
食数：59食



～献立～

- ①さつまいもごはん
 - ②鮭の南蛮漬け
 - ③牛肉入り金平ごぼう
 - ④かぼちゃサラダ
 - ⑤ほうれ草のお浸し
 - ⑥りんご寒天
- (別添) 大根と油揚げの味噌汁

当日は、中央区所長 森・推進係 川原・長瀬が訪問をさせていただきました。

冬の気配を感じる中、ボランティアの方々は、お弁当を楽しみに待っている利用者さんのためにお弁当作りに励まれていました。

お弁当は、旬の食材が豊富に盛り込まれ（サツマイモ・鮭・かぼちゃ・ほうれん草・りんご・大根）、彩り・味のバランス（酸味・辛味・甘味）が大変に良い内容でした。

衛生面でも、中心温度計を使用し、鮭の加熱温度を確認し、添えのトマトやかぼちゃサラダの胡瓜を、一度加熱するなど、十分に気を配っていました。



！！松波地区部会おススメメニュー！！



鮭の南蛮酢漬け

♪♪揚げたてを、すぐに漬け汁に入れるのがポイントです♪♪

材 料	一人分量	作り方
生鮭	1切れ	①漬け汁を作る。 漬け汁材料を鍋に全部入れ、ひと煮立ちさせる。千切りにした玉葱・人参・きゅうりを入れ、火を止める。 ②生鮭の両面に塩と酒をふり、5分くらいバットに入れておく。 ③②より余分な水分が出てくるので、キッチンペーパーでふき取る。 ④③の生鮭に小麦粉をまぶし、揚げる。 ※油を引いたフライパンで、両面をこんがり焼いてもよい。 ⑤中まで火が通ったら、すぐに漬け汁に入れる。
玉葱	30g	
人参	10g	
きゅうり	10g	
漬け汁		
赤唐辛子 (小口切り)	1/3本	
黒酢	大さじ1/2	
米酢	大さじ1	
だし汁	60cc	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
塩	小さじ1/3	
油	適量	



牛肉入り金平ごぼう

☆☆定番料理ですが、牛肉を入れてちょっと豪華に☆☆

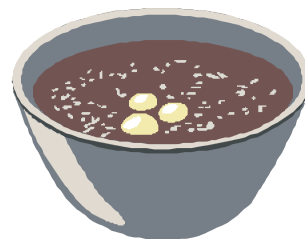
材 料	分 量	作り方
牛ロース	適 量	①牛肉・インゲン・赤ピーマンは千切りにする。 ②ゴボウはさがきにし、水にさらす。 ③フライパンを熱し、ゴマ油をひき、赤唐辛子・ニンニクを炒める。 ④香りが出てきたら、牛肉を炒め、残りの野菜を加えて炒める。 ⑤野菜がしんなりしたら、調味料を加え、炒めて全体に味を染み込ませ、いりゴマをふる。
ゴボウ		
インゲン		
赤ピーマン		
赤唐辛子 (小口切り)		
ニンニク (小口切り)		
ゴマ油		
しょうゆ		
砂糖		
いりゴマ(白)		



食材紹介 小豆（あずき）

羊羹ようかんや甘納豆等、和菓子の素材として馴染みの深い『小豆』。

これからの季節は、お汁粉でいただく事も多いですね。
赤いダイヤとも言われる小豆を特集します！



原産地・歴史

東アジア原産。日本へは、3～8世紀頃中国から伝来したと言われています。

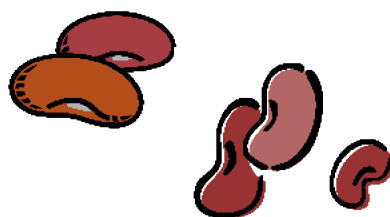
古くから親しまれてきた食品の一つで、小豆の炭化種子が縄文遺跡から発見されたり、「土佐日記」（紀貫之）にも「小豆粥」という記述が残されています。

また、現在の日本の主要産地は北海道で、国内生産量の8割以上を占めています。

選び方

大きくてふっくらしたものを選びましょう。

- 粒がそろっているもの
- 皮が薄いもの
- 紅色が濃く、ツヤがあるもの



保存

缶などの密閉容器に入れ、気温変化の少ない冷暗所で保存します。湿気（カビや虫の発生の原因）を嫌いますので、乾燥剤を入れておくのもおすすめです。

栄養

豆類は、脂質が多く炭水化物が少ないもの（例：大豆）と、脂質が少なく炭水化物が多いもの（例：小豆）に大別されます。

小豆の成分には、炭水化物、タンパク質、鉄や豊富なビタミン類（B1、B2）、食物繊維（※）等が含まれています。

また、小豆の赤い色はアントシアニンと呼ばれる水溶性の色素でポリフェノール（抗酸化物質）の一種です。特殊成分としてサポニンが外皮に含まれています。

効能

- 炭水化物・・・細胞でエネルギー源となる
- タンパク質・・・筋肉や臓器、細胞などからだを構成する主成分
- 鉄・・・・・・・・身体全体に酸素を運搬、貧血予防
- ビタミンB群・・・炭水化物や脂肪の分解を助け、エネルギーに変換する
- 食物繊維・・・便秘の解消
- アントシアニン・・・眼精疲労の回復、肝臓の機能を高める働き、
- あずきサポニン・・・コレステロールや中性脂肪の増加を抑制する

※食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維（例：こんにゃく等）と不溶性食物繊維（例：セロリやゴボウ等）があり、それぞれの働きも異なるとされています。

水溶性食物繊維の働きは血糖値上昇抑制作用、血清総コレステロール低下作用。不溶性食物性繊維は便秘の改善に効果があると言われています。

お赤飯に使う？

小豆は、煮ると腹が割れやすいことから、武家社会の関東では、切腹を連想させ好まれず、お祝い事のお赤飯には、煮崩れしにくいささがが広く使われるようになりました。

一方、京都では公家社会中心ですので小豆が使われるそうです。

地域によって、使われる豆が異なるなんて面白いですね。

こんな利用も？！

吸熱性や吸湿性、通気性が良いため昔から枕の詰め物や、お手玉の中身として利用されています。テレビや映画では、竹籠と組み合わせて波の音や、紙の上に落として大粒の雨の音を表現するのも使われているそうです！

♡♡レシピ紹介♡♡

☆☆いとこ煮（南瓜と小豆の煮物）☆☆

名前の由来は硬いものから追々（おいしい、甥甥）に入れて煮るところからとか？！



材料	分量（2人分）	作り方
ゆで小豆 （缶詰）	100g	① 南瓜はワタと種を取り、大きめの一口大に切る。 ② 鍋に①とだし汁、調味料を入れ、落しフタをして南瓜がやわらかくなるまで煮る。 ③ ゆであずきを加えてさらに煮て、煮汁がなくなれば火をとめて冷ます。 ※ゆで小豆缶には、甘味があるため、お好みで砂糖の量を調整してください。
南瓜	150g	
だし汁	1/2 カップ	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	
塩	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ1	

☆☆小豆粥☆☆ 邪気を払い、招福を祈る縁起物。冬至や小正月にいただく一品です。

材料	分量（2合分）	作り方
小豆（乾）	1 カップ	① あずきをよく洗い、鍋に移す。 ② 水5カップを加え、強火にかけ、沸騰後、ゆで汁を捨てる。 ③ 同量の水を再び加えて沸騰したら火を弱め、柔らかくなるまで茹でた後、水気をきっておく。 ④ 米を研ぎ、水7カップを加え、強火にかけ、沸騰したら弱火にし、③を加える。 ⑤ ときどき、混ぜながら約50分炊く。 ⑥ 器によそい、塩をかけていただく。 ※茹でた小豆と、研いだ米を炊飯器に移し。お粥炊きの目盛でも炊くことができます。
水	5 カップ	
米	1 カップ	
水	7 カップ	
塩	少々	



編集後記

吹く風の冷たさに、冬の訪れを感じるようになりました。

流行ものには弱いのですが、流行の風邪だけはひかないよう気を付けたいと思います！

今年も残り僅か、皆様も体調を崩されませんように…。



参考文献 参考文献：五訂増補食品成分表 2009/食品図鑑
（発行：女子栄養大学出版）