

ならの 食育歳時記



平成24年

冬号



写真提供：奈良市観光協会

冷たい風にさらされる冬の健康管理は、規則正しい生活リズムで、十分な栄養と睡眠が何より大切。

特に冷え込む朝の食事には体を温めるスープやたんぱく質の豊富な食材を取り入れ、1日を元気に過ごしましょう。

冬を楽しむ 旬食材

白菜

ビタミンC、食物繊維の補給が期待できます。たばこを吸う人は吸わない人に比べてビタミンCが不足しやすいので特に気をつけたいもの。また食物繊維は、サラダなど生より鍋料理や煮物でカサを減らして効率よくとりましょう。

ごぼう

野菜の中でも特に多く食物繊維が含まれ、便秘予防にオススメ。あくが強いので、切ったらすぐ水にさらします。皮はきれいにむかず、包丁の背で表面だけこそげる程度にすると独特の風味や素朴な味を楽しめます。

ほうれん草

カロテンをはじめビタミンC、B1、B2、E、鉄分、カルシウムが豊富で栄養価の高い野菜。ビタミンCは冬のもの夏のもの約3倍の含有量。鉄分は野菜の中では特に多く貧血予防の強い味方。冬は甘みも増し、味、栄養価ともにパワーアップします。

ねぎ

1年中出回っていますが、冬場のねぎは甘味が増して特においしくなります。葉ねぎと白ねぎでは栄養的特徴が違い、緑の葉の部分にはビタミンCやカロテンが豊富。ビタミンB1の吸収を高める硫化アリルも多く含まれます。



奈良の“冬”食材



大和まな



祝い大根



きくな



いちご

旬の野菜を味わおう! 季節の料理



白菜とほたてのしょうが煮

～とろとろほっこりで温まる

材料名	4人分
白菜	400g
ブロッコリー	100g
ほたて缶詰	小1缶(70g)
A {	カップ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうが	1かけ
{	大さじ1
水	大さじ2



♪ほたての旨みと、とろとろの白菜がおいしいメニュー。体が温まります。

<作り方>

- 白菜はざく切りに、ブロッコリーは小房に分ける。
- 鍋にAとほたてを缶汁ごと入れて火にかけ、中火～弱火で白菜を煮て、途中でブロッコリーを加え煮る。煮ている間にしょうがをすりおろす。
- 火が通ったらいったん火を止めしょうがを汁ごと加え、さらに水溶きかたくり粉を加え混ぜて火をつけ、とろみをつける。



ほうれん草と厚揚げのオイスターソース炒め

～鉄分たっぷりコンビの簡単おかず

材料名	4人分
ほうれん草	2束(600g)
厚揚げ	200g
ごま油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々



♪ほうれん草はチンゲン菜や小松菜に変えてもOK。

<作り方>

- ほうれん草はさっとゆでて水にとり、しぼって3cm長さに切る。厚揚げは5mm～1cm厚さの一口大に切る。
- フライパンにごま油を熱して1を炒め、調味料を加え味をからめながら炒める。



かぶの豆乳スープ

～冬ならではのやさしいスープ

材料名	4人分
小かぶ	3～4個
白ねぎ	1/2本
ベーコン	2枚
水	カップ1
豆乳	カップ1
塩	小さじ2/3



♪豆乳を加えたら煮立てすぎないのがポイント。

<作り方>

- かぶは乱切り、白ねぎとベーコンは1cm長さに切る。
- 鍋に水を入れ1を煮る。
- かぶとねぎがやわらかくなったら塩と豆乳を加えひと煮立ちしたら火を止める。

冬のあったかごはん



大豆入り茶飯

～奈良のほうじ茶で香ばしく



材料名	2合分 (約4人分)
米	2合
大豆(乾燥)	50g
ほうじ茶液	480cc
A {	酒 大さじ1・1/3
	しょうゆ 小さじ1/3
	塩 少々
	(指3本でひとつまみ)

<作り方>

1. ほうじ茶は冷ましておく。
2. 大豆はフライパンでこげめがつくように中火で約15分炒ったあと、熱いうちに水に浸して皮をむく。
3. 米を洗って炊飯器に入れ、1を注ぎ30分程度浸水しておく。
4. 3に2とAを入れて炊く。

♪乾燥大豆を炒る代わりに、市販の炒り大豆を使ってもできます。
♪奈良市食生活改善推進員協議会伝達レシピより改変。

冬のおやつ

スノーボール

～凩雪をまとったようなかわいいクッキー



材料名	基準量 (約20個分)
バター	60g
砂糖	20g
薄力粉	100g
粉砂糖	適量

<作り方>

1. バターを室温においてやわらかくしておく。
2. 1のバターに砂糖を加えてよく混ぜる。
3. 2に薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるように混ぜる。
4. 3の生地を棒状にして冷蔵庫で30分休ませる。その間にオーブンを170℃に予熱しておく。
5. 4の生地を20等分して丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べて170℃で15～20分程度焼く。
6. 網などに広げて粗熱をとり、粉砂糖を全体にまぶす。

♪最後のまぶすものは、粉砂糖のほかに抹茶やココア、きなこ等で味違いも楽しめます。



大和の食 奈良の酒

お酒の名産地といえば、灘や伏見、新潟などを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。あまり知られてはいませんが、昔、奈良はお酒の名産地として全国的に有名でした。特に室町時代の「僧坊酒」といわれる大寺院で醸造されたものは名声が高く、その後江戸時代には、製法や技術が伊丹や灘などへ移っていったと言われています。奈良のお酒は、麴を作るための米と仕込みに使う米の両方に白米を使ったことから「南都諸白」と呼ばれ、酒造の歴史において大変画期的な製造方法でした。

また、お酒に関わる食べ物といえば「奈良漬け」があります。その歴史は古く、奈良時代の遺物である長屋王木簡にその名を見ることができます。庶民に普及したのは江戸時代のはじめ、中筋町の漢方医系屋宗仙が売り出したのがきっかけといわれています。独特の風味は奈良を訪れた旅人に土産品と愛され、そして今日なお奈良の名物として受けつがれています。

消費期限と賞味期限の違いについて

奈良市保健所 生活衛生課
食品衛生監視員 山口武彦

「消費期限」と「賞味期限」の違いってご存知でしょうか？
これら期限の表示は、食品によって使い分けられていますが、それぞれの意味は次のとおりです。

消費期限は、お弁当や生菓子など主に長く保存がきかない食品に表示されており、開封していない状態で表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示しています。注意点は、消費期限内に必ず食べることです。

賞味期限は、ハムやソーセージ、スナック菓子、缶詰など主に冷蔵や常温で保存可能な食品に表示されています。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。期限が切れたとしても、直ちにその食品が食べられなくなる訳ではありませんが、賞味期限内においしく食べるように努めましょう。

表示の期限は、未開封の食品のみが該当し、開封後においても保証される期間を示しているものではありませんので十分にご注意ください。

一度開封した食品は、表示の期限にかかわらず、早めに消費するようにしましょう！

ところで、期限表示を正しく理解し、また廃棄等による社会的なコスト等も考慮しながら、買い物、保存等を行っていただくことは、食料の安定供給の観点のみならず、環境配慮の観点等からも望ましいことと思います。平成21年の政府広報においては、日本国内で年間約1900万トンの食品廃棄物が排出されており、そのうちまだ食べられるのに捨てられてしまう食品、いわゆる「食品ロス」が500万から900万トンに上ると報告がありました。また、家庭を排出源とするものとしては、200～400万トンが該当し、各家庭において食べられる部分を捨てたり、食べ残したり、冷蔵庫などに入れたまま期限切れを迎えたりした食品等が挙げられます。日本の食料自給率は約40%と低く、食料の多くを海外からの輸入に頼っているにもかかわらず、現状はその食料を大量に捨てている状況にあります。

ノーベル平和賞受賞者であるワンガリ・マータイさんの言葉「MOTTAINAI（モッタナイ）」を思い出し、大切な食料を無駄なく使うために、「食品ロス」が生じる原因を探り、減らす工夫を考えてみてはいかがでしょうか。

食品を買うときはもちろん、買って保存しているときも、「賞味期限」や「消費期限」をまめに確認することで、これら「食品ロス」を最小限に抑えることが可能になるものと考えます。

期限表示の意味を正しく理解して、これからも食品の無駄を減らしましょう！