



なごみの食卓

北海道の地産地消と食育通信



2017年11月号

発行／株式会社なごみの食卓

おすすめですよ。

もち米は腹持ちもよく、
育ち盛りのお子さんにも

簡単なのに、本格的！
使ってみませんか？

体も心も温まるスープに
コトコト煮込むだけで

鶏肉と一緒に鍋に入れて、
寒さが増してくるこの時期、

もち米があります。

北海道には美味しい

「きたゆきもち」など、
おなじみの「はくちょうもち」や

お赤飯、おこわやお餅には
かかせないもち米。

手羽元ともち米の参鶏湯風

●レシピ制作／坂下 美樹

〈材料／4人分〉
鶏手羽元 8本
もち米 大さじ5
生姜、にんにく 各小1片
くこの実 大さじ1
長ネギ 1/2本

水 2~3カップ
塩、こしょう、ごま油 小さじ2
長ネギ(白い部分) 10cm
糸唐辛子 少々

〈作り方〉

- ①手羽元は塩少々をすりこんでおく。
- ②もち米は洗ってざるにあげておく。生姜は薄切り、にんにくは皮をむいてそのまま、長ネギは5cm長さのぶつ切りにしておく。
- ③鍋に1、2、水、くこの実、塩少々、こしょう少々、ごま油を入れて加熱しはじめる。
- ④沸騰したら火力を弱めてことこと煮込み、器に盛って、白髪ねぎ、糸唐辛子をあしらう。

11月23日(祝)は「お赤飯の日」レンジでかんたんお赤飯

赤飯

600W
5分
3分
(加熱1回目) (加熱2回目)



甘納豆を使った

北海道ならではのご当地赤飯！

●材料

もち米 1合
甘納豆 適量
白ごま・塩 各少々
水 170cc(食紅少々で色をつける)

●作り方

- ①耐熱容器に洗ったもち米と分量の水と食紅少々を入れ1時間ほどつけておく。
- ②表面を平らにならしてラップをかける。
- ③レンジで5分加熱後、軽く混ぜもう一度ラップをかけ3分加熱する。
- ④A 甘納豆を混ぜてからラップをしっかりかけて5分蒸らす。白ごま、塩をかける。
- ⑤B



Point!

●加熱するときラップをふわっとかけて蒸気の逃げ道を作る。



Point!

●蒸らすときは蒸気を逃がさないようしっかりラップをかける。



なごみの食卓

[3]

Vol.7 2017年11月

炭水化物がパワーの源！

炭水化物を多く含む食品で思
い浮かぶのは「お米」「パン」「麺」
ですね。その中でも日本人の
主食はやっぱりお米！お米の持
つ力はゆっくり、じんわり、長
く持ちます。それに比べてパ
ンや麺は「粉モノ」なので、消
化吸収が早く、即効性はある
けれど途切れても早いんで
す。その様な特性を活かし組
み合わせて朝ごはんを摂ること
で、子供たちは朝からお昼ま
での間しっかりと体を動かして、
ばてない体を作ることができます。

炭水化物を多く含む食品で思
い浮かぶのは「お米」「パン」「麺」
ですね。その中でも日本人の
主食はやっぱりお米！お米の持
つ力はゆっくり、じんわり、長
く持ちます。それに比べてパ
ンや麺は「粉モノ」なので、消
化吸収が早く、即効性はある
けれど途切れても早いんで
す。その様な特性を活かし組
み合わせて朝ごはんを摂ること
で、子供たちは朝からお昼ま
での間しっかりと体を動かして、
ばてない体を作ることができます。

分かるかな！
ご飯の分量は？

カーボローディングという言葉
を聞いたことがある方もいらっ
しゃると思いますが、スポーツ
をする体に、いかに炭水化物
を取り入れて、運動のパフォー
マンスに上手く生かせるかが勝
負です。

炭水化物を多く含む食品で思
い浮かぶのは「お米」「パン」「麺」
ですね。その中でも日本人の
主食はやっぱりお米！お米の持
つ力はゆっくり、じんわり、長
く持ちます。それに比べてパ
ンや麺は「粉モノ」なので、消
化吸収が早く、即効性はある
けれど途切れても早いんで
す。その様な特性を活かし組
み合わせて朝ごはんを摂ること
で、子供たちは朝からお昼ま
での間しっかりと体を動かして、
ばてない体を作ることができます。

料理研究家の坂下です、今回は、北海道米販売拡大委員会主催の苫小牧で開催された「ライスピーツセミナー・地産地消で食とカラダづくり教室」にお伺いしてきました。参加されたのは、苫小牧でアイスホッケーを習う子供たちとその保護者で、皆さんに「食の大切さ」を学んでいただくというものです。子供たちの講師はスポーツトレーナーの「長谷部大貴」先生と「小林舞子」先生、保護者向けにお話をして下さったのは管理栄養士の「飯田久美子」先生です。

毎日の練習や、ここぞ！という試合時の食事はどうしたらいいの？というお母さま方の疑問や悩みをズバリ解決してくれる内容でした！

飯田久美子 先生



主食は炭水化物！

副菜に分けていくのはミス北海
道米の渡邊さんと保護者の方
で実施。お二人共ちょっと緊張
した面持ちで慎重にお弁当を

分けていきます。お弁当に入っ
ている筑前煮のこんにゃく「あ
タミンB1」を組み合わせるこ
とや「脂質」を摂りすぎない
ようにすることなど。先生の
お話を保護者の皆さんは熱心
にメモを取っていました。

だから主食？副菜？」ちょっと
迷う場面もありながら無事解
体は終了。市販のお弁当を選
ぶときは、ごはんの量が全体の半
分くらいあるもの、副菜で野
菜や海藻がとれて種類の多い
もの、そして栄養価をみて、
脂質の少ないものを選ぶのが
ポイントだそうです。普段見
慣れている「カップ麺」や「菓
子パン」も選び方と食べる時間
をちょっと気を付けるだけで、
子供たちの集中力も変わって
くるのですね。このセミナーに
参加されている保護者の方で
「説明やお話を聞いて、だんだ
ん理解できるようになつて、家
庭でもできることから実践し
ています！」というお母さんも

いらっしゃいました。また、コン
ビニ弁当やインスタント食品な
どには油分が多く入っている事
を学んで初耳でしたと驚くお
母さんもいらっしゃいました。

飯田久美子先生

（以下略）

なごみの食卓

「食育をサポートするスマート電化」

『食育』とは調理だけではなく「地産地消」「高齢者自立」「幼児教育」「家庭生活」「コミュニケーションの一つ」「栄養とバランス」「楽しい食生活」など多面的な側面を持っています。ほくでんがおすすめする『スマート電化』のIHクッキングヒーターは、北海道の食卓をサポートします。熱効率が高いIHクッキングヒーターは、熱を逃がさず、短時間でおいしく調理ができるので省エネです。



ちびっ子でもIHだから安心!

それでは、作ってみよう!



スマート電化で 省エネ 快適 な暮らしはじめましょう!

『スマート電化』は、給湯・暖房にヒートポンプ機器を、キッチンにIHクッキングヒーターを使う、省エネで快適な暮らし。

省エネのポイントは
ヒートポンプ

電気1 + 空気熱エネルギー1以上 = 2以上の熱エネルギー

つまり、ヒートポンプは電気の使用量を大幅に削減でき、『省エネ』なのです。

このヒートポンプシステムを活用した給湯が、エコキュート。
暖房が寒冷地向けあったかエアコン、
ヒートポンプ温水暖房システムです。



スマート電化について知りたい方は、右記までお問い合わせください。
また、ほくでん本店1F『住まいの省エネインフォメーション』では、スマート電化機器の展示・紹介をしております。お気軽に立ち寄りください。
左下の引換券をお持ちのうえ、お越しいただいた方には、「ハローキティ&エネモオリジナルクリアファイル(非売品)」をプレゼントします。

クリアファイル
お渡し期間 平成29年11月27日(月)～1月31日(水)11:00～15:00
[土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く]



ハローキティ&エネモ
クリアファイル
引換券

何よりも大切なことは、
彩りもよくおいしいのが
良いですね。

- ルール⑤ い。同じ調理法のおかずを重ねない。
- ルール④ 同じ調理法のおかずを重ねない。
- ルール③ 副菜2の比率にする。
- ルール② 料理の組み合わせは、主食3・主菜1・副菜2の比率にする。
- ルール① 料理が動かないようにしつかり詰める。

(10才男子の場合1食に必要なエネルギー量約700キロカロリー／弁当箱サイズ700～800ml)

自分で合ったサイズの弁当箱を選ぶ。

5つのルールに沿っていくだけで、食事バランスを簡単に整えることのできるのが「3・1・2弁当箱法」です。弁当の中の半分をご飯(主食)が占めるので、思った以上にご飯が多く感じ、肉魚類(主菜)の量が少なく思いましたが、これが本来の食事バランスです。このような分量を理解することで健康的なダイエットにも役に立ちます。食事の栄養に詳しくない方でも簡単に行動に役立つことができます。食生活から健康や美容を考える第一歩として取り入れてみてはいかがでしょうか。

[北海道米食育コラム①]
あなたの弁当はバランス良いですか?

食育通信「なごみの食卓」読者アンケート

Q1. “スマート電化”を知っていますか

①知っている ②言葉は聞いたことがあるが、よくわからない ③まったく知らない

Q2. 省エネ型給湯機“エコキュート”が「省エネで電気料金が安い」ことを知っていますか。

①知っている ②言葉は聞いたことがあるが、よくわからない ③まったく知らない

Q3. “寒冷地向けあったかエアコン”を使っていますか。

①使っている ②使ってみたい ③使いたくない ④知らない ⑤興味がない

3-1 上記で①、②、③と答えられた方、“寒冷地向けあったかエアコン”的イメージを教えてください。

a. 北海道でも主暖房として使える b. 温度調節がしやすい c. メンテナンスが楽である d. 安心・安全 e. 省エネである f. 本体が高い g. 部屋が乾燥しそう h. 風が嫌だ i. その他()

Q4. “IHクッキングヒーター”を使っていますか。

①使っている ②使ってみたい ③使いたくない ④知らない ⑤興味がない

4-1 上記で①、②と答えられた方、IHクッキングヒーターの好きなところを教えてください。

また、上記で③と答えられた方、IHクッキングヒーターの気に入らないところを教えてください。()

Q5. ほくでんのお得なポイントサービス“エネモール”を利用してますか。

①利用している ②知っているが、利用していない ③知らない ④興味がない

⑤“エネモール”的資料を送って欲しい(送付先住所:)

Q6. 今回の号で興味のあった記事はなんですか。()

食育通信「なごみの食卓」読者アンケートに、

ご回答いただいた方へ抽選で

20名様へプレゼント。

読者プレゼント 20名様

■図書カード500円分 提供/ほくでんサービス株式会社

■プレゼント応募方法

アンケート内容にご回答いただき、[①名前、②年齢、③郵便番号、④住所、⑤電話番号]を明記の上、ハガキ・FAXのいずれかでご応募下さい。※発表は発送をもって代えさせていただきます。

■締切/平成29年12月22日(金)当日消印有効

■宛先/〒060-0053札幌市中央区南3条東1丁目4番1005号

(有)アズーリ内 食育通信「なごみの食卓」アンケート係

FAX/011-219-5858

※お預かりした個人情報については、当該目的のみに使用し、第三者へ無断提供する事はありません。

※当選した賞品は提供元より直接発送いたします。

