

# 平成 26 年度 食材クッキング

～広報より～

月	料理名
4月	たけのこ炒め
5月	キャベツの和風和え
6月	スナックえんどうとえびのわさびマヨネーズ和え
7月	焼きナスの中華和え
8月	金時草寿司
9月	鶏むね肉としいたけのレモン醤油
10月	大根菜とちりめんじゃこの早煮
11月	すはま
12月	さつまいものきんぴら
1月	かぶのポタージュ
2月	白菜のコールスロー
3月	もちもちれんこん入りハンバーグ



# 旬の食材クッキング！

4月のおすすめ ～たけのこ～

**食材** 竹の成長は早く、食べられる期間が短い食材です。

**効果** 食物繊維を多く含み便秘などの予防に効果的。

**注意** アクを多く含んでいるので、中にはアレルギー症状によく似た症状を引き起こす場合があります。

**調理** たけのこを皮ごとゆでるのは、皮にアクを抜く作用があると言われ、米ぬかや米のとぎ汁でゆでるのは、たけのこのエグミをとるためです。

さらにアクを抜くには茹でた後、そのまま冷ましておくといいですよ。すぐに水に浸すとわれる原因になるので注意して下さい。

## ★たけのこ炒め★

竹の子	200g
みりん・酒	各大さじ1
しょうゆ・砂糖	各大さじ1
ごま油	大さじ1
ごま	適量
かつお節	1袋

①たけのこを細く切ります。

②フライパンにごま油をひいて、たけのこを炒めます。

③調味料で味をつける。

④最後にゴマとかつお節を混ぜる。

※人参等の野菜をプラスしてもいいね。





# 旬の食材クッキング！

5月のおすすめ ～春キャベツ～

**食材** 癖のない味なので、いろいろな料理に使いやすい食材です。

**効果** 風邪の予防や疲労の回復、肌荒れ、胃もたれや、胸やけなどにも効果があります。

**特徴** 春キャベツは出回る季節によって特徴が異なります。春キャベツは新キャベツとも呼ばれ、巻きがゆるやかで葉が柔らかく、中のほうまで薄く色がついています。冬キャベツは寒玉とも呼ばれ、形が扁平で色が薄く、固く結球しています。

## ★キャベツ和風和え★

キャベツ	4枚(300g)
しその葉	10枚
ゴマ	適量
だし醤油	大さじ1
ごま油	少々

- ①春キャベツ、しその葉を千切りにする。
- ②春キャベツとしその葉を混ぜ、だし醤油とごま油で味付けをする。
- ③お皿に盛り付けた後、ごまをふりかける。

※生で食べて、キャベツの甘みを感じてみよう!!





# 旬の食材クッキング！

6月のおすすめ ～スナップえんどう～

**食材** グリンピースをサヤごと食べられるように改良した品種。スナップ (snap)は「ポキッと折れる」という意味をもちます。

**効果** β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムを多く含みます。食物繊維が豊富で、腸の調子を整える効果があります。

**注意** サヤが張っており、実がしっかり詰まっている方が甘いです。ガクは鮮やかな緑色のものが新鮮です。サヤがしんなりしてしまうと、シャキシャキ感が失われるので、基本的には早めに食べましょう。



## ★スナップえんどうとえびのわさびマヨネーズ和え(2人分)★

スナップえんどう	10本
えび	6尾
マヨネーズ	大さじ2
わさび	少々
醤油	小さじ1/3

- ①スナップえんどうは硬い筋の部分を取り除き、塩を加え沸騰したお湯に入れ、茹で上がったらずちに冷水にさらす。
- ②エビを茹で冷ましておく。
- ③マヨネーズ、わさび、しょうゆで味付けをする。

※沸騰したお湯の中に塩を入れ、30秒～1分位ゆで、すぐに冷水にとるのが鮮やかな緑色に仕上げるコツです。



# 旬の食材クッキング！

7月のおすすめ ～なす～

**食材** インド原産。日本では奈良時代から「奈須比(なすび)」の名で栽培され、その名残が今でも残っています。

**効果** ナスの皮の部分に含まれるポリフェノールの一種、アントシアニンは強い抗酸化力があり、がんや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑えます。

**特徴** 紫色が濃く、光沢があり、表面につやや張りがあるもの、ヘタについているとげがちくちく痛いものが新鮮です。水分が蒸発しやすいので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室、または冷暗所で保存すると 4～5 日鮮度を保つことができます。



★焼きなすの中華和え★ 材料 2 人前

なす	中 2 本
めんつゆ	小さじ 1
酢	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
しょうが	少量
ごま	少量
ねぎ	少量

①なすのへたをとり、丸ごと 10 分焼く。

冷めたら食べやすい大きさに切る。

②めんつゆ、酢、ごま油を加え、和える。

③仕上げにしょうが、ごま、ねぎを散らす。

※お好みでみょうが、しそを加えても美味しいです



# 旬の食材クッキング！

## 8月のおすすめ ～金時草～

**食材** 加賀野菜のひとつ。葉の表面が金時豆に似た美しい赤紫色であることから金時草といわれるようになりました。葉に少し厚みがあり、茹でるとぬめりが出てくるのが特徴です。

**効果** 葉の紫色はポリフェノールの一種、アントシアニンという色素によるもので、視力改善などの効果があります。

**特徴** 葉の色が鮮やかで艶のあるものを選びます。また葉の部分を食べるので、葉がたくさんついていて1枚1枚が大きいものを選びましょう。また金時草は乾燥しないようにビニール袋に入れて、野菜室に立てた状態で保存するとよいです。

### ★金時草ずし★ 材料4人前

ごはん	4杯分
金時草	1/2束
すし酢	70cc
白いりごま	適量
塩	適量
大葉(飾り)	適量

①金時草は茎から葉を取り、沸騰したお湯に塩を加えて1分程茹で、ざるにあげて水を切る。

②金時草はさらにペーパータオルで水気を取り、みじん切りにしてすし酢につける。

③温かいご飯に②と白いりゴマを混ぜ、大葉など飾りつける。





# 旬の食材クッキング！

9月のおすすめ ～生しいたけ～

**食材** 名前の由来はシイの木の枯れ木に生えるキノコですが、シイ以外にもクヌギやナラ、カシなどの落葉広葉樹にも発生します。

**効果** 低カロリーで食物繊維が多く、胃や腸の中で水分を吸収して大きく膨らみ、腸の動きを活発にさせる働きがあります。またグルタミン酸という旨み成分を多く含み、料理の風味を引き立てます。

**特徴** かさが開ききっていない肉厚のもので、内側のひだが白くきれいなものを選びましょう。通常ビニール袋やパックに詰められて販売されていますが、そのまま冷蔵庫に入れると蒸れて傷みやすくなるので、いったん全部出してキッチンペーパーや新聞紙にくるんでから袋に入れて保存すると良いです。

## ★鶏むね肉としいたけのレモン醤油★ 材料2人前

鶏むね肉	1枚
しいたけ	4個
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
醤油	大さじ1
レモン汁	小さじ1
バター	10g
コショウ	少々

- ①しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ②鶏むね肉は削ぎ切りで一口大の大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を炒め、半分ほど火が通ったら生しいたけを入れて炒める。
- ④最後に醤油、レモン汁、バター、コショウで味付けする。





# 旬の食材クッキング！

10月のおすすめ ～大根～

**食材** 品種改良が進み、1年を通して流通していますが、甘味があってもみずみずしい大根の本来の旬は晩秋から冬、辛み大根は初夏から夏が旬になります。

**効果** 大根の白い部分は、食べ物の消化を助け、胃もたれ、胸やけにも効果があります。また、葉の部分は緑黄色野菜で、動脈硬化を防ぐ抗酸化作用があります。

**特徴** 葉に近い部分は、辛味が少ないので、サラダや炒め物に。真ん中部分は、みずみずしく柔らかいので、おでんやふろふきのような煮物に。根の先に近い部分は、辛味をいかして、大根おろし、薬味などに最適です。

★大根葉とちりめんじゃこの早煮★ 材料2人前

大根葉	200g
ちりめんじゃこ	20g
生しいたけ	小3枚
うす揚げ	1枚
白いりゴマ	大さじ1
めんつゆ	大さじ2
サラダ油	適量
しょうが	10g
めんつゆ	大さじ2

- ①大根の葉は1センチに細かく切り、生しいたけ、うす揚げは薄切りする。しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①の材料、ちりめんじゃこを加え、めんつゆで味付けする。
- ③火が通ったら、白いりゴマをいれて出来上がり！







# 旬の食材クッキング！

11月のおすすめ ～長いも～

**食材** かほく市のブランド「砂丘長いも」は無漂白で、しゃきしゃきした食感が特徴。一般に秋掘りの長いもは、みずみずしく、皮が薄いのに対し、春掘りの長いもは旨味も成分も凝縮され熟成されたおいしさがあります

**効果** 消化酵素のアミラーゼが多く含まれており、食後の消化を助ける働きがあります。

**特徴** 表皮の色が肌色で張り艶があり、太くまっすぐに伸びたもの、ひげ根が元から少ないものを選びましょう。カットされたものは切り口が白くみずみずしいもので、なるべく太いものを選びましょう。切り口が空気に触れていると乾燥するとともに酸化が進んでしまうので、ラップでぴったりと包んで冷蔵庫へ入れておきましょう。。

★すはま★ 材料 8 人前

きな粉	100g
砂糖	45g
水あめ	50g
長いも	40g
きな粉適量(まぶす用)	

- ①長いものすりおろし、きな粉と砂糖を加えて混ぜる。
- ②水あめは湯せんで温めて、①に入れて混ぜる。
- ③適当な大きさに切り、形を整えてきな粉をまぶしてできあがり！





# 旬の食材クッキング！

12月のおすすめ ～さつまいも～

**食材** かほく市のブランド「かほっくり」は繊維質が多く、甘さとホクホク感が特徴。11～2月が食べ頃になります。

**効果** 風邪の予防や肌荒れなどに効果があるビタミンCを多く含みます。また、生のサツマイモを切ると断面から白いミルク上の液体が染み出しますが、ヤラピンという成分で便秘を改善する効果があります。

**特徴** 鮮やかな紅色で、持ったときにずっしり重みのあるものが良いでしょう。またさつまいもは冷蔵庫に入れておくと低温障害を起こすので、新聞紙に包んで冷暗所に置いておきましょう。

## ★さつまいものキンピラ★ 材料 4人前

さつまいも	200g
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
黒ごま	少々

①さつまいもはよく洗い、皮をつけたまま干切りにし、水にさらします。

②フライパンにサラダ油を熱し、水気をきったさつまいもを強火で炒めます。2～3分間炒めたら、砂糖、しょうゆ、酒を加え、炒め合わせま

③仕上げにごま油をふり、黒ごまを散らします。





# 旬の食材クッキング！

1月のおすすめ ～かぶ～

**食材** アブラナ的一种で日本では古くから親しまれてきた野菜のひとつ。かぶは別名で“すずな”とも呼ばれ、春の七草にも数えられています。

**効果** 根はアミラーゼを含んでおり、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。またかぶの葉にはβ-カロテンを多く含み、粘膜や皮膚の健康維持、視力の維持を助けます。またビタミン C も豊富で風邪の予防や疲労回復などに効果があります。

**特徴** 葉が生き活きとした緑色で、しゃきっとしているもの、ずっしりと重みを感じるものを選びましょう。

★かぶのポタージュ★ 材料 2 人前



かぶ(大)	2コ
かぶの葉	1個分
A   水	カップ 1
固形スープのもと	1/2 個
バター	10g
塩	1つまみ
牛乳	カップ 1
みそ	小さじ 1
塩・黒こしょう	少々

①かぶの葉は1cmの長さに切る。

かぶは皮ごと縦半分に切る。

②鍋にかぶの切り口を下にして並べ入れ、かぶの頭が出るくらいの水の量で柔らかくなるまで煮る。

③かぶに竹串がすっと通るくらいになったら、火を止めて、泡だて器で大まかにつぶす。

④牛乳とみそを加えて混ぜ、再び弱めの中火にかける。味をみて足りなければ塩少々で調える。最後にかぶの葉を加え、さっと混ぜて火を止める。皿に盛り、黒こしょう少々ふってできあがり！



# 旬の食材クッキング！

2月のおすすめ ～白菜～

**食材** 11～2月頃が最もおいしい季節です。

**効果** 低カロリーで比較的カリウムが多く含みます。カリウムは体内の余分な塩分を体外に排泄する働きがあり、高血圧予防が期待できます。カリウムは水溶性(水に溶ける性質)ですので、生で食べる方が多く摂取することができます。

**特徴** しっかりと上が閉じていてずっしり重いものを選びましょう。緑の外葉がついたままの方が良く、葉が生き活きたものを選びます。カット売りものは、断面が平らなものを選びましょう。中の葉先まで白いものより、黄色みを帯びているものの方が美味しいです。

## ★白菜のコールスロー★ 材料 4人前

白菜の葉	4枚
塩	小さじ 1/4
柚子の絞り汁	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
柚子の皮(千切り)	少々

①白菜の芯の部分を 5cm 幅に切って細切りにする。葉の部分は縦半分に切ってから細切りにする。



②芯の部分だけをボウルに入れ、塩をふってざっと混ぜる。2～3分間おいてから軽くもみ、水けを絞る。

③②に柚子の絞り汁・オリーブ油、塩、柚子の皮のせん切り少々を加えて混ぜ、最後に葉の部分を加えてサクッと混ぜてできあがり！



# 旬の食材クッキング！

3月のおすすめ ～れんこん～

**食材** れんこんは蓮(はず)の地下茎が肥大した部分です。加賀野菜のひとつ「加賀れんこん」は粘り気が強く、郷土料理「はず蒸し」の材料としてもかかせません。

**効果** ビタミンCが多く、疲労回復、風邪の予防、がんの予防に効果があります。

**選び方** ふっくらとして太いもの、持ったときに重みを感じるものが水分をしっかり保っていてよいでしょう。表面に艶があり、傷の少ないものを選びましょう。

★もちもちれんこん入りハンバーグ★ 材料6人前

鶏ひき肉	300g
れんこん	240g
たまねぎ	80g
パン粉	1カップ
卵	小1個
塩こしょう	少々
大根おろし、ポン酢	適量

①れんこんは皮をむき、1/3量は7mmの角切りに、2/3量はすりおろす。

②玉ねぎはみじん切りにし、皿にのせてラップをせずに電子レンジに2分弱加熱する。

③ボウルに鶏ひき肉、①、②、卵、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。等分して小判型にまとめる。

④油を熱したフライパンで、表面3分、焼き目がついたらひっくり返し6～7分焼く。

⑤器に盛り付けて、おろしポン酢をかけてできあがり。

