

もっと

野菜を食べたくなくなる話

8月は「野菜摂取強化月間」です。この機会に食生活を見直してみませんか？今月は、お子さんや野菜が苦手な方でもおいしく食べられる調理のポイント、東区名産の野菜を使ったレシピなど、「もっと野菜を食べたくなる話」をご紹介します。

えっ、そんなに多いの？！

野菜摂取量の目安は

1日 350グラム以上

サラダや野菜の煮物、おひたしなど約5皿分が目標です。



野菜を取るコツは…

- ① 加熱してかさを減らす
- ② カット野菜や冷凍野菜を活用する
- ③ 外食でもサラダや野菜の小鉢をプラスする
などがあります。



野菜が苦手なお子さんにも！

野菜を食べやすく！調理のポイント

調理方法を工夫することで、野菜特有の苦味や青臭さ、酸味、辛味などを抑えたり、見た目や食感、舌触りを変えたりすることができます。

① 切り方

繊維にそって切る

繊維内にある苦味やえぐ味、辛味などの成分が出にくくなります。

繊維を断って切る

火が通りやすくなるので、シャキシャキとした野菜特有の食感はなくなり、柔らかく感じられるようになります。



② 水にさらす

加熱前に

ゴボウやナスなどの野菜は切って水にさらすと、あくが抜けてえぐ味などが和らぎます。

生で食べる場合

できるだけ薄く切って水にさらすことで、辛味や苦味の成分が流れ出て、食べやすくなります。



③ 加熱方法

加熱することで苦味や青臭さが抜けたり、旨味や甘味が増したりします。

茹でる→えぐ味が抜けます。
煮る・炒める・揚げる→苦味、えぐ味、青臭さ、辛味などが和らぎます。

熱に弱い栄養素や水に溶けやすい栄養素は、茹で汁ごと食べるスープや蒸し料理にするなどの工夫で損失を防ぐことができます。



食べて健康！東区名産の野菜

東区でも私たちに身近な野菜が生産されています。東区名産の野菜といえば、玉ネギと小松菜。さまざまな料理に活用でき、栄養素や体に良い成分が豊富に含まれています。左ページでは、玉ネギと小松菜を使ったレシピもご紹介します。

玉ネギ

東区は日本の玉ネギ栽培発祥の地と言われています。玉ネギは現在でも札幌市の主要生産物です。東区では主に丘珠地区で栽培されており、ブランド玉ネギの「札幌黄」などが有名です。玉ネギ独特の刺激臭や辛味成分であるアリシンは、血中の脂質を減らし血液をサラサラにする効果があるため、生活習慣病の予防に有効とされています。



小松菜

札幌市内での小松菜の栽培は、玉ネギの苗を育てるハウスを有効活用するために、東区の丘珠地区で始まったと言われています。札幌市は道内有数の生産地で、現在でも東区内の多くの農家で栽培されています。カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル、ビタミン類などの栄養素が豊富で、中でもカルシウムは、ホウレン草の3倍以上も含まれています。



天使大学の学生が考案 夏にぴったり!トマトの爽やかさとにんにくの香りが食欲をそそります。

彩りペペロンチーノ



ご紹介したメニューは、東区役所食堂で8月24日(水)に「野菜たっぷりカラフルランチ」(税込 600 円)としてご提供します。8月のメニューは「彩りペペロンチーノ」と「シャキシャキ!コールスローサラダ」です。*写真はイメージです。



【材料 2 人分】

小松菜…2 株 (100g)
玉ネギ…1 個 (200g)
スパゲッティ…200g
トマト…2/3 個 (100g)
スライスベーコン
…4 枚 (72g)
にんにく…1 かけ
赤唐辛子 (乾燥)…1 本
オリーブ油…大さじ 3
塩…1g

【作り方】

①野菜を切る

玉ネギは薄切り、小松菜は3~4cmの長さに切る。トマトは2cm角に、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りに、赤唐辛子は種を取って輪切りにする。

②にんにくを炒め、スパゲッティを茹でる

フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。スパゲッティも茹で始める。

③具材を炒める

②のフライパンに玉ネギを入れて炒め、しんなりしたらベーコン、トマトを加える。小松菜を入れ、塩で味を付ける。

④スパゲッティを入れる

③のフライパンに茹で上がったスパゲッティを入れ、絡める。

⑤盛り付ける

器に盛り、輪切りの赤唐辛子をのせる。

私たちが考えました!!



天使大学栄養学科4年
はすみ 通見さん、みづら 三浦さん

トマトで夏らしく涼しげな味になるようにしました。にんにくを使っているので、香りも良くスタミナもあります。仕事などで疲れている人にもぜひ、食べてもらいたいです!

*「野菜たっぷりカラフルランチ」は、天使大学栄養学科の学生が考案するメニューで、毎月第4水曜日に登場します。

*東区役所食堂は区役所3階にあります。(営業時間:平日11時~15時)

東保健センター栄養士が考案 野菜の食感や苦味などが苦手でも食べやすいメニューです。

小松菜ポタージュ



【材料 2 人分】

小松菜の葉…2 株分 (40g 程度)
ジャガ芋…小1 個 (80g)
玉ネギ…1/2 個 (100g)
オリーブ油…小さじ 1
バター…小さじ 1
水…300 cc
牛乳…100 cc
顆粒コンソメ…小さじ 1/2
塩・こしょう…少々
生クリーム…適宜

【作り方】

①野菜を切る

ジャガ芋は皮をむいて1cm幅に切り、水にさらしておく。玉ネギは薄切りにする。小松菜の葉は細切りにする。

②炒めて、煮る

鍋にバター、オリーブ油を入れて熱し、玉ネギをしんなりするまで炒めたら、ジャガ芋を加え、油がなじむまでさらに炒める。水とコンソメを入れて、弱火で煮る。ジャガ芋が軟らかくなったら小松菜を入れ、さっと煮る。

③ミキサーにかける

少し冷ましてからミキサーにかけ、滑らかなピューレ状にする。

④混ぜ合わせて、煮る

③を鍋に戻し、牛乳を加えて温め、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛りつけ、仕上げに生クリームを少し垂らす。

余った食材も有効活用!

小松菜の茎を使った「ふりかけ」

【材料 2 人分】

- ① 小松菜の茎 (2 株分で 60 g 程度) は小さく刻む。
- ② フライパンにごま油 (小さじ 1) を熱し、①を入れ炒める。
- ③ めんつゆ (3 倍濃縮) (小さじ 1 強) で味をととのえる。
- ④ 火を止め、白ごま (小さじ 1) を加え、混ぜ合わせたら出来上がり。

*ごま油とめんつゆは、小松菜の量により調節してください。



ご飯に混ぜておにぎりにも!



~8月は野菜摂取強化月間~もっと食べよう!野菜パネル展



過去のパネル展の様子

8 月は地物の野菜が豊富に出回る時期です。今こそ、野菜で健康生活!!

健康な生活に欠かせない野菜に関するパネル展示や、レシピもご用意します。ぜひお立ち寄りください。

日時: 8月16日(火)~22日(月)、8時45分~17時15分(初日は午後から、最終日は午前で終了)。

会場: 東区民センター1階ロビー(北11条東7丁目1-1)。

詳細: 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

