

旬な食材を使ったレシピを紹介

健康介護課 Tel.22-6839

包括協定を結ぶ岐阜女子大学との
コラボ事業の一環として、岐阜女子
大学家政学部健康栄養学科藤田研究
室が「旬の食材」を使ったレシピを隔
月で紹介していきます。

私たちが考えたレシピを
ぜひ試してくださいね



岐阜女子大学家政学部健康栄養学科
藤田 昌子 教授

夏休み子ども料理・おやこの食育教室 参加者募集

調理を通して、手順を知ることやさまざまな食材にふれることなどは五感(視覚・聴覚・触覚・臭覚・味覚)を豊かにし、子どもの心身を成長させるといわれています。市では、夏休み期間中に次のとおり子ども料理教室などを行います。

◆子ども料理教室

▶開催日・場所

- 7月28日(火) 教育センター
- 7月29日(水) 伊自良老人福祉センター
- 7月30日(木) 保健福祉ふれあいセンター

▶対象 市内小学生

▶定員 各20人(定員に満たない場合は開催できないこともあります。)

◆おやこの食育教室

▶開催日・場所 8月6日(木) 保健福祉ふれあいセンター

▶対象 市内小学生と父母または祖父母

▶定員 40人

◆共通の内容

▶持ち物 エプロン、三角きん、タオル

▶参加費 1人200円

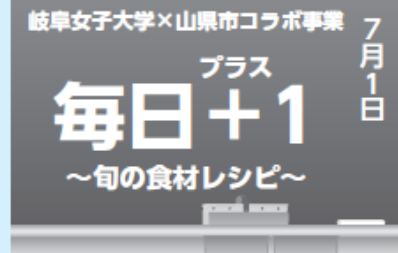
▶開催時間 9時30分～12時30分

▶申し込み方法 7月17日(金)までに健康介護課へ電話などで申し込んでください。



今月の主役

オクラ



●オクラと長芋のごまよごし

材料 4人分

- ・オクラ…………… 8本(約80g)
- ・すりごま…………… 30g
- ・砂糖…………… 小さじ2
- ・塩…………… 適量
- ・長芋…………… 100g
- ・しょうゆ…………… 小さじ2
- ・ごま油…………… 2g

作り方

- ①オクラの毛をとるために、適量の塩をふり、オクラ同士をこすりあわせる。
- ②長芋の皮をむき、1cm角に切る。
- ③オクラをレンジに入れ、200Wで1分加熱し、1cmの輪切りにする。
- ④調味料であえ衣を作り、オクラと長芋をあえる。

今月の主役は食物繊維を多く含むオクラです。食物繊維は食後の血糖値の急激な上昇を抑制し生活習慣病を予防したり、腸内環境を改善し免疫力を高めたりする効果があります。

食物繊維の他にもさまざまなビタミンやミネラルが含まれています。オクラを長時間ゆですぎると、オクラに含まれるビタミンなどが流出してしまいます。そのため、オクラを電子レンジで温めることでビタミンなどの流出を防ぐことができます。オクラをみそ汁やスープに入れると、汁にビタミンなどが溶け出るため、汁も一緒に飲むと効率よくとることができます。