

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
ぜひ試してみてくださいね



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

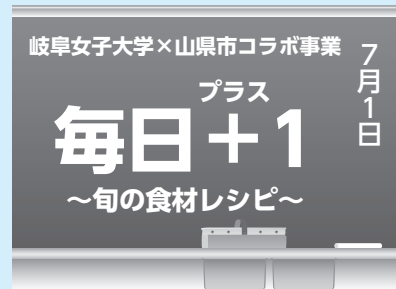
◆共通の内容

- ▶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、オクラと長芋とあえる。

〈ポイント〉

オクラと同じムチンを多く含む長芋と組み合わせることで、より効率よくたんぱく質を吸収することができます。ほかに納豆や、今が旬のモロヘイヤと組み合わせるのもよいでしょう。

今月の主役は、食物繊維が多く「ねばねば」が特徴のオクラです。

オクラの代表的な「ねばねば」成分は、ムチンといいます。ムチンには、たんぱく質の吸収率を高める効果があります。そのため、肉や魚、大豆製品などたんぱく質を多く含む食材を使った料理と、今回のレシピを組み合わせるとよいでしょう。

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が流出します。そのため、オクラをレンジで温めることでビタミンの流出を防ぐことができます。オクラを味噌汁やスープに入れると、汁にビタミンが溶け出するため、汁と一緒に飲むと効率よく吸収できます。