

三重県農業協同組合中央会 主催
三重大学附属病院管理栄養士から教わる

食を学ぼう、 夏色キッチン

暑さ厳しい季節。JA職員の皆さんが夏野菜をたっぷり使った料理と「食育と野菜」について学ぶ、野外調理実習に参加しました。キャンプ場で額の汗をぬぐいながら火をおこし、さて、どんな料理ができあがったでしょうか。



夏野菜の煮サラダ



岩田加壽子管理栄養士による食育の講演

キャンプにもおすすめ 夏野菜料理にチャレンジ!

三重大学附属病院栄養指導管理室の岩田加壽子管理栄養士が、JA職員を対象とした野外調理実習と講演を行いました。

鈴鹿青少年センター内のキャンプ場施設。セミの声が響き渡る屋外の炊事場で、24人の参加者がアルミ缶を使ったご飯作りを開始しました。上面を切り取った缶に研いだ米と水を入れ、アルミホイルで蓋をします。穴を開けた別のアルミ缶の上に米の入った缶を載せ、1センチ幅に切った牛乳パックの短冊を下の缶の穴に差し込み、薪の要領で火をつけます。

一方、洗い場では夏野菜の下準備にとりかかります。野菜を洗い、やや大きめにカット。ざるに

盛りつけた野菜は瑞々しく、色とりどりに輝いています。

鍋を火にかけてところで、岩田管理栄養士のもとに参加者が集まりました。ベーコンや野菜を順番に入れていきます。「ベーコンの塩分で野菜から水分を出します」「キャベツは芯を残したままにする」と煮崩れさせません。岩田管理栄養士の言葉にうなずく人、鍋の中を覗いたり写真に収める人もいます。水をほとんど使わず、野菜から出る水分のみで調理して野菜の甘みを引き立たせる料理法です。この一品で、一日に必要な350グラムの野菜が摂取できると説明がありました。

鍋に蓋をして煮る間に、焼き豚の作り方を学びます。しょうゆと砂糖で作ったタレにつけ込ん



調理の過程で栄養とおいしさの理由を学ぶ



夏野菜がたくさん入った煮サラダ



アルミホイルで包んで焼いた豚モモ肉

だ豚モモ肉を2枚重ねのアルミホイルで包み、直火で焼きます。家のオーブンでも作れないかという質問には、「200度で30分。天板にこびりつかないように必ずオーブンをシートを敷いて、焼けたらオーブンの蓋は開けずに冷ましてください」と岩田管理栄養士がアドバイス。安い豚ブロック肉で十分おいしい焼き豚が作れ、サラダにトッピングしたり刻んでチャーハンに入れたり、アレンジも楽しめるそうです。さらにもう一品。茹でたモロヘイヤの葉を包丁で細かく叩き、出汁しょうゆと混ぜたものをご飯にかけて食べるモロヘイヤぶっかけご飯を作りま

野菜を知り、おいしく野菜をたべよう

す。鮮やかな緑色が夏らしいメニューです。

夏野菜の煮サラダ レシピ

材料— ベーコン、にんにく、ウィンナー、じゃがいも、なす、人参、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、おくら、トマト、セロリ、キャベツ、きゅうり、いんげん、ズッキーニ、コンソメ

作り方—
①鍋を中火にかけてベーコン、にんにくを入れ、そこへ玉葱、人参、じゃがいもを入れ軽く焼き色をつける。

②①を一旦取り出し、鍋にキャベツを半分ときゅうりを鍋に敷き詰める。

③コンソメを水に溶いておき、それを②に振りかける。

④蓋をして弱火～中火で5分ほど煮る。水が少し出てきたら、①の野菜を戻し、他の野菜を放射状に彩りよく並べる。

⑤蓋をしたまま中火で30分ほど蒸し煮にする。



各レシピはこちら
http://www.crc.mie-u.ac.jp/Yui_PLUS/pdf/recipe.pdf



簡単焼き豚

モロヘイヤぶっかけご飯

苦手意識や調理の面倒さを理由に野菜を食べない大人が増えているといい、彼らにカット野菜の利用を勧めたりレンジでできる簡単な調理法を指導していると話しました。また、野菜をたくさん取るためには、3食きちんと食べ、刺身に大根やシソ、ムニエルに人参のソーテーというように、1回の食事で150グラム程度の野菜を取るよう心がけるとよいとのアドバイスがありました。

講演後はキャンプ場に帰り、出上がった料理を皆で試食しました。「野菜の甘みを感じる」「塩を使わないので健康的」「コンソメだけの味付けなのにおいしい」など、野菜本来のうまみを感じられるという意見が多く、「子どもにぜひ食べさせたい」と好評でした。



WITH YOUR SMILE

キラリと光るあなたの銀行
第三銀行

<http://www.daisanbank.co.jp/>



三重大学 結プラス サイト

結プラス http://www.crc.mie-u.ac.jp/Yui_PLUS/

制作 三重大学社会連携研究センター <http://www.crc.mie-u.ac.jp/>