

5月食育だより

<じゃが芋を植えました>

事務所前の畑 2 畝にじゃが芋を 20 個植えました。やがて芽や葉が出て、土の中にたくさん実がなる事でしょう。6 月頃の収穫を楽しみに待ちたいと思います。どんな形のじゃが芋が出きるかな？

・ポテトチップス、ポテトサラダ、カレークッキングに使い、食べたいと思います。

<旬の野菜（ひじき）>

ひじきは 1 年中ありますが、春が旬です。刈り取ったものを浜辺で数時間茹で、干してから出荷されます。栄養価が非常に高く、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富なので、積極的に食べたい食材です。油揚げや野菜と一緒に煮ると油揚げに含まれる大豆イソフラボンと野菜のビタミンCが、それぞれカルシウムと鉄分の吸収率を高めてくれます。

<ひじきの胡麻和え>

材料 干しひじき 3 g 人参 10 g 胡瓜 10 g 油揚げ 5 g
すりごま 2 g マヨネーズ 2 g 砂糖 1 g 醤油 2 g

作り方 ①干しひじきは水に入れて戻して切る。
②人参・胡瓜は千切りにする。油揚げは細切りにする。
③鍋にひじき・人参・油揚げ・砂糖・醤油を入れて煮る。
④ ③が冷めたら、胡瓜・マヨネーズ・すりごまを加える。

<カレーやシチューで煮崩れしにくいじゃが芋はどちらでしょうか？>

① 男爵 ② メークイン

答え ②番

・男爵はコロッケやポテトサラダにすると美味しく食べられます。新じゃが芋は皮が薄くみずみずしいのが特徴、皮をむかず丸ごと食べると美味しく、ビタミンCの損失を防ぐことができます。