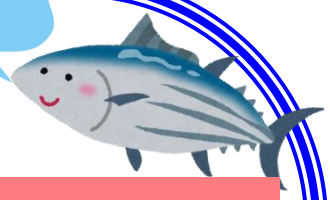
Vol.8　2016.5

～今月の旬の食材～

1日中、寝ずに
海の中を泳いで
いるよ！



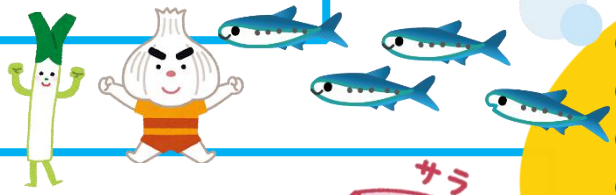
＜　かつお　＞

【特徴】

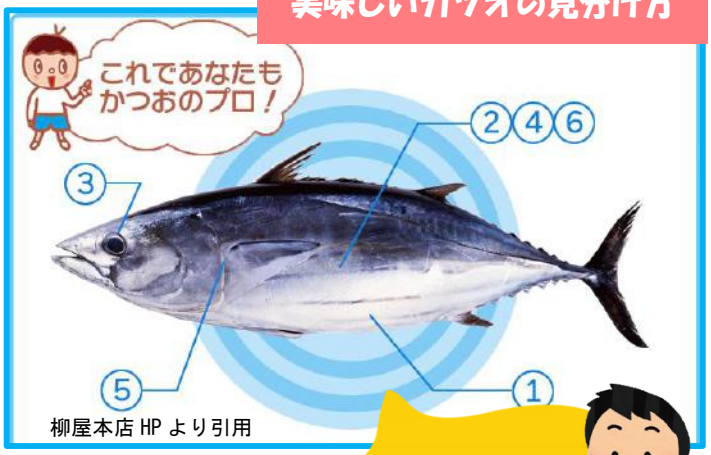
●旬が２回ある魚
春の「本カツオ」 脂のりが少なく、ヘルシー
秋の「戻りカツオ」 脂のりが多く、美味

●傷みが非常に早い魚
購入したらすぐ食べるようにしましょう。

●薬味と相性抜群な魚
ねぎやニンニクなどと一緒に食べることで、
さっぱりし、臭みも落ち着きます。
また、ビタミンB1の吸収も高めてくれます。



美味しいカツオの見分け方



柳屋本店 HP より引用

①縞模様がはっきり
②よく太っている
③目が澄んでいる
④傷がなく、身が引き締まっている
⑤エラが綺麗な赤色
⑥身の色が鮮やかな赤紅色

【栄養】

『DHA（ドコサヘキサエン酸）
EPA（エイコサペンタエン酸）』
⇒脳血管障害、心疾患などの予防に！血液サラサラ！

『タウリン』 ⇒肝機能を高め、コレステロール値を下げる効果

『高タンパクであり、鉄分やビタミン類も豊富です！』

⇒魚の中でもたんぱく質量はトップクラス！
　血合いの部分はレバーに匹敵！

＜ぜひ、家庭でだしを取ってみましょう！！＞

① 水1ℓ に昆布（約 15g）を入れ、弱火でゆっくり加熱し、沸騰直前に取り出す。
② 差し水をし、かつお節（約 20g）を加え、10～15 秒沸かし、火を止めてこす。

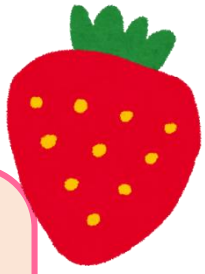
Kikkoman HP より引用

＜効果がたくさん！＞
離乳食の基本
うま味向上
高血圧予防
・・・

＜今月の旬の食材＞

子どもも大人も
みんな大好き♪

い　ち　ご



【特徴】

様々な栽培方法により冬頃からスーパーに出始めるいちごですが、その旬は 3・4 月！
今が一番美味しい時期です。実は、赤い部分が実なのではなく、周りのツブツブの種が果実ってしっていましたか？
全体的に色づきやツヤが良く（品種によっては白っぽいものもあります）、**傷がないもの**を選びましょう。また、**へたにハリがないものは要注意**です。パック売りのものは下の段のものが傷んでいないかチェックを忘れずに！　水に長くさらしてしまうと、せっかくの栄養分が減少してしまうので**さっと水洗いして食べましょう。**

【栄養】

●ビタミン C が豊富
（風邪予防、疲労回復、肌の老化防止、ストレス対策など）
生のまま食べて、よりたくさんのビタミン C を摂取！
目標は大粒のいちごを 6～8 粒！（子どもの場合半分）

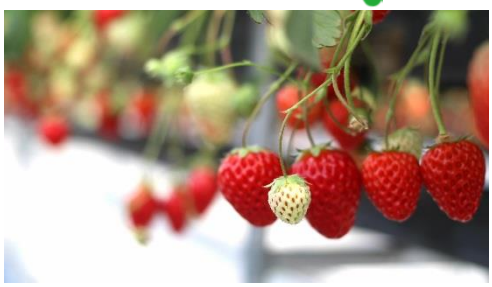
●アントシアニンが豊富
（がん予防、視力回復、美肌効果、老化予防など）
いちごの赤い色がポリフェノールの一種であるアントシアニンです。

●カリウム、マグネシウム、ペクチン（食物繊維）、葉酸　も豊富に含みます
便秘気味の方は、ぜひヨーグルトと合わせて食べてみましょう。

先端のほうが、甘みがあるので
へたの方から食べるとより最後まで
美味しくいただけます！

【保存方法】

乾燥を防ぐため、ラップかビニール袋に入れて冷蔵庫へ。
水にさらすと傷みが早くなるので、食べる直前に洗います。
へたはつけたままの方が、栄養も食感も保たれます。
食べきれない場合は、冷凍保存やジャム・ピューレにして保存しましょう。



Vol.6　2016.2

今月の旬の食材

＜小松菜：こまつな＞

【特徴】

いまでは、一年を通してスーパーで見かけることが出来ますが、本来の旬は冬！寒さに強く、より寒い環境で育ったものは甘みが増し、葉も柔らかくなります。ほうれん草よりも栄養価が高く、くせも少ないので食べやすい食材のひとつです。また、アクが少ないので、お浸し、炒め物、味噌汁の具など様々な料理に簡単に使用出来ます。葉は緑色が濃く、肉厚なもの、茎はしっかりとハリがあるものが新鮮です。全体の水分が抜け、みずみずしさがなくなっていないかもチェックしましょう。また、根が長いものは良く育った証拠です。

【栄養】

☆緑黄色野菜の中でも栄養はトップクラス☆

●カルシウム、鉄分が豊富

骨粗しょう症、貧血防止！
成長期には欠かせません！

日本人は摂取不足な傾向にあります。子どものうちから積極的に使用したいところです。

●β－カロテン（ビタミンＡ）、
ビタミンＣが豊富

風邪予防、疲労回復、免疫機能強化！

ビタミンＤ、たんぱく質が豊富な
キノコ・肉・魚と一緒に食べると吸収率が上がります

【保存方法】

●濡らした新聞紙などに包み
袋に入れ、冷蔵保存！

●根の部分を下にし、
立てて保存した方が長持ち！

すぐに使い切れない場合は、固めにゆでて、冷水にさらし、良く水気をきってから冷凍保存しましょう。
味噌汁や煮込み料理に使用する時はそのまま投入しても大丈夫なので便利です。

皆で食べよう！
「牛肉と小松菜のカレーソテー」

〈材料：２人分〉

牛もも肉（薄切り）160g、小松菜 160g、玉ねぎ 40g
パプリカ 60g、にんにく（薄切り）1/2 片
カレー粉小さじ 2/5、塩少々、こしょう少々
サラダ油大さじ１と 1/2
（A）ケチャップ大さじ１、しょうゆ大さじ１
酒小さじ 2、こしょう少々

〈作り方〉

1. 牛肉は一口大に切り、塩こしょうをする。
2. 小松菜を 4cm 程度、パプリカ、玉ねぎを細切りにする。（食べやすい長さで OK）
3. フライパンにサラダ油大さじ１を熱し、小松菜とパプリカを炒めて取り出す。
4. 油大さじ 1/2 を足し、１の牛肉を炒め、にんにくとカレー粉、玉ねぎを加えてさらに炒める。
5. （A）を加えて調味し、取り出した小松菜、パプリカを戻して炒める。

Kikkoman レシピ集参考

～今月の旬の食材～

ほっこり　やわらか　＜　かぶ　＞

【特徴】

葉の緑色が鮮やかで、シャキッとしているものが新鮮な証拠です。
根もツヤが出ているものの方がより新鮮です。持ち上げた時に
ずっしりと重みのある方が、水分の量が多く、美味しく感じます。
とても柔らかい食材なので、生でも美味しくいただけます。
その反面、加熱をする際は煮崩れに注意が必要です。

『春の七草粥』のひとつなのは知っていますか？

春の七草の「すずな」とはカブのことです。胃腸を休めるものとして、効果的な食材であることが分かりますね！！

【栄養】

●根にはデンプンを消化する酵素

デンプン（ご飯やおもちなどの炭水化物）を消化する働きがあり、胸焼けや胃もたれを解消！
風邪などの時に腸の働きも助けます！！（整腸作用）

風邪予防にうってつけの食材です！！

●葉にはβ-カロテン（ビタミンA）・・・粘膜や皮膚の健康維持・保護、抵抗力の強化
ビタミンC・・・風邪の予防、疲労回復、肌荒れ改善　　カルシウム、食物繊維、鉄分など

※かぶの葉はたくさんの栄養素を含んでいるので、捨てずに使用してみましょう

【保存法】

○早めに根と葉を別々に！！

葉から栄養素や水分がどんどん吸収されてしまいます

○根はビニール袋に入れ、冷蔵保存！！

3～4 日が目安。使用する形に切ってからの冷凍保存も可（生の状態で）

○葉は濡らした新聞紙で包み、冷蔵保存！！

傷みやすいので、早めに食べきる。塩ゆでをして冷凍保存も可（しっかり水分を絞ること）

【かぶのそぼろあんかけ】

《材料》

かぶ　3個

鶏ひき肉　100g

(A) 白だし　1/4 カップ

　水　2カップ

(B) しょうゆ　少々

　本みりん　大さじ1

　しょうが(すりおろし)　少々

《作り方》

1.かぶは茎を3cmほど残して皮をむき、熱湯でさっと下ゆでし、2～4等分する。

2.鍋に(A)、(B)を合わせて煮立て、ひき肉を入れてほぐしながら熱する。

3.ひき肉の色が変わったら(1)のかぶを加え、柔らかくなるまで煮る。

Kikkoman レシピ集参考

Vol.4　2015.12

～今月の旬の食材～

＜白菜：はくさい＞

【特徴】

一年中見かける野菜の一つですが、一番おいしい時期は冬です。霜に当たると甘みが増し、一層美味しくなります。外側の葉がしっかりと巻いてあり、隙間がないもの、ずっしりと重みのあるものがおすすめです。カットされて売られているものもありますが、断面が膨れ上がっているものは白菜が成長している証拠なのであまり新鮮ではありません。

【栄養】

・葉の部分・・・ビタミンＣが豊富

・芯の部分・・・カリウムが豊富

熱に弱い栄養素なので、調理法を工夫しましょう！

例))調理の最後にさっと炒める、煮汁ごと取り入れるなど

その他、ビタミンやミネラルもたくさん含まれています。

がん予防・高血圧予防・かぜ予防・美肌効果

加熱により、かさが減るのでたくさんの量を摂ることが可能です。

【保存方法】

・丸ごとなら、新聞紙に包み冷暗所にたてて保存します。3～4 週間は保存可能です。
夏場は冷蔵庫に入れて保存しましょう。

・カットしてあるものは、傷みやすいのでラップに包んで冷蔵庫で保存します。

あったかポトフで温まろう！

【材料：2 人分】
白菜 1/4 株、にんじん 1 本、玉ねぎ 1 個、
じゃがいも 2 個、ウインナー6 本、
固形スープの素 1 個、塩少々、
粗挽きこしょう少々、（ローリエ 1 枚）

味をしっかりとつける前に
材料を取り分ければ離乳食にも
活用できます！
（ウインナーは除きましょう）

Vol.3　2015.10

～今月の旬の食材～

＜　さつまいも　＞

【特徴】

収穫は 8 月から 11 月。ただし、2～3 ヵ月貯蔵して余分な水分を逃してからの方が甘みは増し、美味しい物になるそうです。なので、10 月頃から旬を向かえます。全体的にふっくらと太く、鮮やかな紅色をしている、持ったときにずっしりと重みを感じるものを選びましょう。　痩せて細いものやヒゲ根が沢山残っているものは繊維が多いです。

【栄養】

●ビタミンＣ・・・風邪予防、疲労回復、肌荒れ改善

デンプンに守られているので加熱してもしっかりと摂取できます！！

●食物繊維・・・便秘予防・改善、生活習慣病予防・改善、がん予防

●カリウムやビタミンＥ、ビタミンB_1も含みます！！

生活習慣予防や若返りに効果のある栄養です

【保存方法】

さつまいもは寒さに弱いので、冷蔵庫に入れてしまうと味や風味が悪くなり傷みも早くなります。新聞紙などに包んで、冷暗所に置いておきましょう。しばらくは日持ちします。
冷凍保存する場合は、中までしっかりと火を通し、水気を切って冷凍を。ペースト状にして保存するのも良いでしょう。

【アレルギー対応☆さつまいもで簡単おやつ】

＜材料＞（2～3 カップ分）
米粉 1/2 カップ(約 110g)、さつまいも　適量
絹ごし豆腐 80g、砂糖 大さじ 2、塩少々
ベーキングパウダー小さじ 1

＜作り方＞
①材料はすべて混ぜ合わせる
②耐熱の容器に入れる
③電子レンジ（600W）で 3～4 分加熱する

～ヤラピンって知ってる？～

さつまいもを切ったときに出てくる白い液体。これがヤラピン。胃の粘膜を保護したり、腸の動きを促す働きがあります。そして、便を軟らかくしてくれます！このヤラピンと食物繊維の相互作用が便秘改善に大きく影響しているのです！！