大曲支部ヘルスメイト通信（№2）

発行日　令和2年11月

★事業報告★

◎「食と生活改善啓発事業」について

10月17日秋の稔りフェアにて、大曲支部の「食と生活改善啓発事業」として4名の推進員さんが減塩と350gの野菜摂取の啓蒙活動をしてくれました。
寒い中、お疲れさまでした！

配布した啓発資材

・簡単だし汁のとり方
・かつおぶし
・ティッシュ（減塩・野菜）
・野菜を使った簡単レシピ

★お知らせ★

◎今年度の『野菜を使った簡単レシピ（大根・ブロッコリー）』を同封しますので、ぜひ作ってみてください。
◎昨年食育教室では、新米を使っただまこ汁やおやきを作り、郷土料理や行事食に触れました。今年は身近な方と一緒に作ってみてはどうでしょうか？推進員さんより希望がありました、だまこ汁とおやきのレシピを同封しますので活用してください。

第3次大仙市食育推進計画（令和元年～令和5年）の中にも郷土料理についての目標があります。
★基本目標4　郷土料理や行事食などの食文化を継承します
　◎家庭での取り組み目標
　　・郷土料理や行事食、季節旬な食材を食卓に取り入れます。
　　・家庭の味を大切にして次の世代に伝えます。
　◎保育所等・小・中学校での取り組み
　　・「大仙市学校給食和食の日」を実施し、和食の良さを伝えます。

★情報提供★

11月24日は「和食の日」 11月は和食月間

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行なわれる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日のとなっていくよう願いをこめて、11月24日を"いいにほんしょく"「和食」の日として制定されています。

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、その地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

②バランスがよく、健康的な食生活
一汁三菜を基本とする食事スタイルは、理想的な栄養バランス。また、「うま味」を上手に使い動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえます。

③自然の美しさの表現
食事の場で、四季の移ろいと美しさを表現。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った器を利用し季節感を大切にします。

④年中行事との密接な関わり
正月などの年中行事は豊作や健康を願うもの。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めます。

いろいろな「だし」

「だし」で味わう和食はいかが？
だし活で減塩しながら美味しさを！

★昆布・・・グルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。
★かつお節・・・イノシン酸といううま味成分が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。
★煮干し・・イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。
★焼きアゴ・・・トビウオを九州ではアゴと呼びます。イノシン酸を多く含んでいます。
★干ししいたけ・・・グアニル酸といううま味が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。
★干しエビ・・・グルタミン酸とイノシン酸を多く含んでいます。

大切にしたい伝統行事と行事食

地域の特徴をいかした行事食を楽しみましょう

正月

1月1日
おせち料理
雑煮

五節供

1月7日	3月3日	5月5日	7月7日	9月9日
人日の節供 （七草の節供） 七草粥	上巳の節供 （桃の節供） ちらし寿司 蛤のお吸い物	端午の節供 （菖蒲の節供） 柏餅 ちまき	七夕の節供 （笹の節供） そうめん	重陽の節供 （菊の節供） 菊のお浸し 栗ごはん

～ふるさとの味にふれてみましょう～

★秋田の郷土料理　だまこ汁★

秋の収穫が終わった時に、がんばったことに感謝する気持ちを兼ねて手伝ってくれた人たちにごちそうしていました。また、だまことは、お手玉のことをさし、ごはんをつぶしてお手玉のようにまるめて作ることからこの名前がついたとも言われています。

＊８人分の材料と作り方

	・ごはん	２合分	・塩　水	適　量	
	・鶏もも肉	５００ｇ	・ごぼう	１　本	・まいたけ　１パック
	・しらたき	１　袋	・ネ　ギ	１　本	
＊だし	・鶏ガラ	２　本	・水	６カップ	・醤　油　大さじ５
	・砂　糖	大さじ２	・みりん	大さじ３	・酒　大さじ２
	・塩	小さじ１／２			

①鍋に水と鶏ガラを入れて強火にかける。煮立ったら弱火にしてだしが出るまで加熱する。鶏ガラをとって、調味料で味付けする。※時間がない時は「鶏ガラスープの素」を使ってください。水３００ｃｃに鶏ガラスープの素小さじ２を入れる。

②材料を切る。鶏もも肉は２ｃｍに切る。ごぼうはささがきにして水につけてアクを抜く。まいたけは子房にわける。しらたきは熱湯をかけて、３ｃｍ長さに切る。

③炊きたてのごはんをすり鉢にうつして、すりこぎ棒でつぶす。
ボウルに水と塩を入れて手の平につけて、つぶしたごはんを丸める。

④①の鍋にネギ以外の材料を入れて火がとおるまで煮る。

⑤③のだまことネギを入れる。
だしの味付けの調味料は目安です。しょっぱくなりすぎないように、味をみながら入れましょう。多めに作ったら、うどんを入れたり、いろいろ楽しめます。

★秋田の郷土料理　おやき★

１２月８日病焼き　一年間の無病息災を願う。「悪しきもの（病）を流す」という意味合いで、焼き餅を真っ黒になるまで焼き、川に流すという習わしがあります。

＊20個分の材料と作り方

・もち米の粉　500g　・小麦粉　30g　・砂糖　大さじ1　・塩　少々
・ぬるま湯　2カップ　・サラダ油　適量　・ねりあん　500g

①ボウルにもち米の粉と小麦粉、砂糖、塩を入れ混ぜ合わせる。ぬるま湯を少しずつ加えながら耳たぶくらいのかたさにこねる。

②表面が乾かないように、ぬれ布巾やラップをかけ30分以上ねかせておく。

③生地とあんこをそれぞれ20個くらいに分ける。生地を手のひらでのばし、中にあんを入れて包む。

④ホットプレートに油を薄く引き、160度～180度で焼く。引っくり返したら霧吹きをする。焦がさないように気をつけながら、両面に焼き色がつくように弱火で焼く。