

いただきます ごちそうさま 10



先週末からはセーリング、今週末からはレスリングの国体が宮古市で開催されています。各都道府県の選手が集結し、宮古市も賑わって嬉しいですね。今年は、オリンピックの年ということもあり、スポーツに興味をもったお子様も多いのではないのでしょうか？

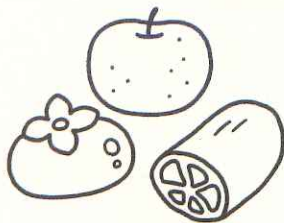


さて、今月のテーマは、ハロウィンです。かぼちゃは野菜の中でも栄養価の高い緑黄色野菜です。長期保存が可能なおうえに、ビタミンA・C・Eの3つの抗酸化栄養素がそろっていて、ガン予防や体力回復、風邪予防、老化防止などの効果があります。沢山たべて選手のように強い体をつくりましょう。



今月の食育情報

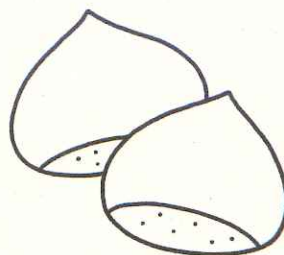
日中の気温差と乾燥に注意



日中汗ばむような陽気の日でも、朝夕はぐっと冷え込むようになり、だんだんと空気が乾燥してきました。空気の乾燥は呼吸器系の病気も引きやすくなりますが、東洋医学の養生法では「喉や気管支をうるおすには柿」「咳止めにはナシヤレコン」など、旬の食材をとるのが有効とされていますので、ご家庭でもお試しください。

旬の食材

栗



甘くて、さつまいものようにホクホクしていますが、栗は種実類で、アーモンドやくるみなどのナッツの仲間です。主成分は炭水化物で脂質は少なく、**ビタミンやミネラルが豊富**。疲労回復や風邪、貧血などの予防効果があるといわれています。固い皮に包まれていますので、一晩水につけてからゆでると皮がむきやすくなります。

本日のレシピ紹介

かぼちゃのニョッキ

★かぼちゃのニョッキ (パスタ) ★

■材料 (2人分) ■

かぼちゃ ……100g (約 1/8 個)

薄力粉 (小麦粉) ……35~50g

※粉はかぼちゃの 1/3 位がよい

ベーコン ……2枚

しめじ ……適量

生クリーム ……50cc

粉チーズ ……大 1/2

パセリ ……1房

塩 ……小 1/3

黒胡椒 ……適量



※かぼちゃは、外国産は水分量が多いので国産物がおすすです。外国産は、粉の分量を調節すると良いです。

■作り方■

★ニョッキの生地★

[1]皮をつけたままのかぼちゃを 1cm幅に切り茹でる。

電子レンジの場合はラップをして500Wで5分加熱する。

[2]ビニール袋に入れ、めん棒でたたきながらかぼちゃをつぶす。

これに小麦粉を入れ、もんで混ぜ合わせる。

※こぼれないように注意、水分が多ければ小麦粉を足す。

[3]生地がまとまったらボウルに移し少しねかせる。

[4]1.5cm幅の棒状に伸ばし、長さ3cm位に切る。

[5]鍋にお湯を沸かし、30秒~1分くらい茹でる。

浮き上がったらすくい取る。※茹ですぎると崩れる

★クリームソース★

[1]1cm幅に切ったベーコンをフライパンで炒め、

石づきをとったしめじなどを炒める。

[2]生クリームを加え、煮立ったらニョッキと粉チーズを加えさつと炒める。

[3]塩・胡椒で味を整え、みじん切りにしたパセリを加える。



本日の「まごわやさしい」…や (やさい) →かぼちゃ、パセリ し (しいたけ・きのこ) →しめじ