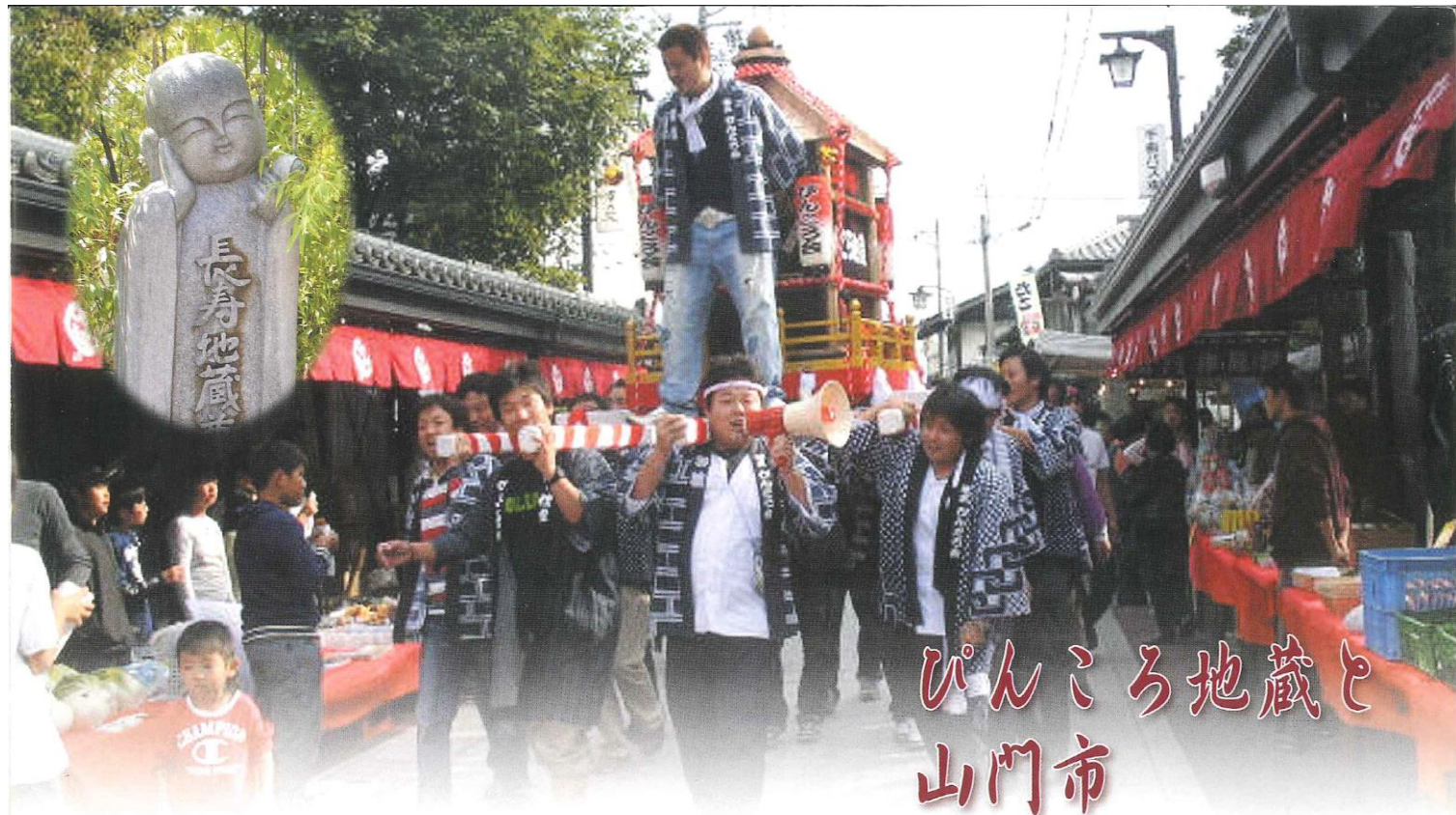




ぴんころ・食の彩時記 初秋から初冬編

ぴんころ御膳

ぴんころ御膳の第2部、初秋の9月から11月の初冬編をお届けいたします。

佐久市は健康・長寿を誇っています。その根元にある食事が長寿を支えてきました。「ぴんころ御膳」は佐久の健康・長寿を支えた生活習慣・食習慣を基盤にし、健康寿命を延ばし元気でいきいきとした生活を送るための「ぴんころ運動推進事業」の中のひとつとして誕生しました。

長寿の方の知恵と工夫には素晴らしいものがあります。それを基にして佐久が誇る郷土料理、食文化を伝えながら「楽しく」「美味しく」頂けるもの、ニューメニューにも挑戦しました。食べる楽しさを若い世代にも伝えていきたいと願っています。

「健康・長寿は食にあり」佐久市が掲げるモットーです。

佐 久 市
(社)長野県栄養士会佐久支部

長 月

佐久平の見渡す限りの田んぼが鮮やかな緑色から、黄金色に変わっていき夕日に映えて眩しいほどの輝きを見せています。

稲穂は頭（こうべ）を静かに下げて初秋の爽やかな風に心地よく囁くように揺れています。

野菜も果物も山の茸も美味しい季節の到来。天高く、馬も肥える秋なのです。

小鮎のうま煮は佐久の名物、美味しく煮て故郷の便りとともに、懐かしい人達のもとに送られていくことでしょう。

【材料は4人分】

【まるまる・かぼちゃ】 1人分 エネルギー140kcal

☆白菜の座布団を敷いてカボチャが丸々としています。

（材料）

かぼちゃ	250g	あん	
鶏挽肉	80g	薄口しょうゆ	大さじ1
干し椎茸	2枚	みりん	大さじ2
しょうゆ・酒	各小さじ2	酒	大さじ3
だし汁（もどし汁）	カップ1/2	片栗粉	小さじ2
さやいんげん	4本	だし汁	カップ2
片栗粉	適宜		
白菜 6×6cm 角	4枚	針ショウガ	適宜

（作り方）

- ① かぼちゃは皮をむき2～3cmの角切りにする。
- ② かぼちゃを茹でるか蒸すかし熱いうちに潰す。
- ③ 椎茸はぬるま湯でもどしてからみじん切り。
- ④ 鍋に椎茸のもどし汁、椎茸を入れて煮る。
- ⑤ 煮汁が1/3程度になったら、挽肉を入れ汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ かぼちゃと⑤を混ぜ、4個に分け丸める。
- ⑦ 周りに片栗粉を付けて、蒸し器で7～8分蒸す。
*下に白菜（6×6センチ）を敷くと良い。
- ⑧ あんの出し汁を作り調味料を入れてトロミをつける。
- ⑨ 器に盛り、あんをかけ、針生姜を、天盛りにする。

【佐久のシーザーサラダ】 1人分 エネルギー175kcal

☆ドレッシングの中に小鮎の煮付けを入れた佐久の味です。

（材料）

レタス	200g	●ドレッシング	
トマト	大1個	卵（かたゆで）	1個
●クルトン		小鮎の煮付け	50g
（パン8枚切り）	1枚	玉葱	1/4個
バター	5g	オリーブ油	大さじ1
にんにく	少々	マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	10g	レモン汁	大さじ1/2
みじん切りパセリ	適宜	塩	1g
		こしょう	少々

（作り方）

- ① 野菜は食べやすく切って盛り付ける。
- ② 卵は固茹でにし、粗いみじん切りにする。
- ③ 小鮎は粗いみじん切り。
- ④ 玉ねぎはみじん切りにし塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ⑤ ②③④とオリーブ油、マヨネーズ、レモン汁、塩、こしょうを混ぜドレッシングを作る。
- ⑥ パンは軽く焼いてバターを塗り、にんにくをこすりつけ、1cm角に切る。
- ⑦ パセリはみじん切りにする。
- ⑧ ①の上に⑥、粉チーズ、パセリを盛る。
- ⑨ ドレッシングを添える。



おこびれタイム 【おはぎ・緑茶】



【ごはん】 150g エネルギー252kcal

【貝だくさんのみそ汁】 エネルギー24kcal

味噌はすぐれた日本の調味料です。
美味しい「だし」で薄味に。



食の彩時記

9月のテーマ《食に関するゆいづたえ》

梅は三毒を消す・・・血の毒・水の毒・食べ物の毒

朝1杯のお茶と梅を頂いてその日の「難」逃れです

昆布を3年食べると「こぶ」が取れる・・・がん予防

きゅうりは血を清める・・・利尿効果あり

玉ねぎで血液サラサラ・・・玉ねぎに含まれるアリシンの効果

お茶を一杯飲んで寝な！・・・おばあちゃんがいいました。

ミョウガを食べると物忘れをする…これは間違い!!・・・☆物忘れ ミョウガのせいにするでない
（佐久の長寿いろはカルタより）

稲刈りが始まります。孫の手も猫の手も借りたいほど忙しい毎日

佐久の自慢は美味しいお米、お米は毎日、毎日、食べても飽きない「偉い主食」です。

米の偉さは魚や、肉、大豆製品、卵や野菜、どんな「おかず」とも相性が良いのです。

今月のテーマの薬膳料理は「健康と長寿」を目的とした食事のことで医食同源の理想を最も端的に表した料理で、口に入る食べ物は同時に薬であるという考えなのです。

佐久の素材を使った健康・長寿の薬膳を「疲れている方」にお届けします。

【材料は4人分】

【ショウガご飯】1人分 エネルギー 302 ㎉

☆ショウガの香りで食欲が進みます。

冷え性の方にお薦めします。

（材料）

米 カップ2
水は米の2割り増し
塩 小さじ2/3
酒 大さじ3
だし昆布
ショウガみじん 60g
青じそせん切り 10枚

（作り方）

- ① 米は洗ってザルにあげる。
- ② ショウガはみじん切り、青じそは千切りにする。
- ③ 分量は水、だし昆布、酒、塩、生姜を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら、混ぜて器に盛る。
- ⑤ 青じそを天盛りにする。



【ニラの3色いため】1人分 エネルギー 110 ㎉

☆卵大好き、ニラ大好き竹輪も魚の仲間です。

（材料）

にら 120g しょうゆ 小さじ2
ちくわ 80g 酒 大さじ1
卵 3個 砂糖 小さじ1/2
油 4g

（作り方）

- ① ニラは3〜5cm位に切る。
- ② ちくわは半分に切り、斜めに切る。
- ③ 卵はいり卵にし、にら、ちくわも一緒に炒め、調味料で味付けする。

おこびれタイム 【リンゴのむしパン・緑茶】



【薬膳スープ】1人分 エネルギー 81 ㎉

☆秋の野菜全員集合のスープです。

（作り方）

とり手羽元 4本 しょうが 20g
きゃべつ 100g クコの実 大さじ2
玉葱 60g 水 カップ4
ごぼう 60g 塩 小さじ2/3
大根 100g こしょう 少々
根みつば 1/2束 針しょうが 適宜

（作り方）

- ① とり手羽は熱湯をかけてサッと洗う。
- ② キャベツは1〜2cm幅の細切りに。
- ③ 大根は短冊、玉葱はスライス、ごぼうはささがきにする。
- ④ みつばは2〜3cmの長さに、生姜は千切り。
- ⑤ 鍋に水、とり手羽、野菜を入れて火にかける。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛り、みつば、クコの実を添える。



食の彩時記

10月のテーマ《くだものの力》

- ・りんご・・・りんごの粘りは食物繊維のペクチンで腸内のコレステロールの吸収を抑えます。
- ・梨・・・梨の爽やかな甘味のもとソルビトールという成分で虫歯菌の働きを抑えます。腸に入ると水分を吸収して腸を刺激するため便通を良くします。
- ・柿・・・ビタミンCが多く 1/2個（100g）で70mgときわめて豊富で血管の老化を防ぐ相乗効果があります。
- ・ぶどう・・・皮の濃い紫はポリフェノール～血管の老化を防ぎます。

《察心ぬコーナー》イナゴの捕り方

★初級編・・・ただ ただ イナゴを追いかける 走れ 走れ 田んぼの中を～～稲の邪魔をしないでね。

★中級編・・・そおと後ろから忍び寄りイナゴの先回り。10匹中3匹ゲットで上々。

★上級編・・・夜暗くなってから懐中電灯の明かりを頼りに寝込みを襲う。完全確保、朝寝坊のイナゴも捕まえ易いそうです。

霜 月

- ・ 里に霜が降りて、木枯らしが舞い、寒さが少しずつ厳しくなっていきます。
- ・ 正月に出稼ぎに行った「恵比寿さま」が金銀財宝を背負ってお帰ります。御馳走をして労いましょう。
- ・ 冬越しの野菜の準備は出来ましたか。佐久地方で活躍するのが「もろ」で、収穫された作物が大手を広げて休み、出番を待つ住まいです。
- ・ 野沢菜漬けもなくてはならない漬け物、2～3回霜にあたった頃が漬け時とききました。 **【材料は4人分】**

【ア・ラ・フルーツおこわ】1人分 454 超り

☆あら！フルーツと「おこわ」が楽しくマッチしています。

(材料)

もち米	カップ2	さつまいも	200g
水	カップ1	りんご	1個
塩	小さじ1	青ばつ(枝豆)	50g

(作り方)

- ① 米は洗って1～2時間、水に浸けておき、ザルにあげる。
- ② さつまいもは1cm角に切って、さっと水につけてザルにあげる。
- ③ りんごは1cm角に切って塩水に入れ水気を切る。
- ④ プルーンは種を取り、半分に切る。
- ⑤ 大きめの鍋に分量の水と塩を入れて煮立てる。
- ⑥ 米を入れて水分がなくなるまで混ぜながら煮る。
- ⑦ 火からおろして、②③④を入れて混ぜる。
- ⑧ ⑦を蒸し器にふきんを敷いて入れ、強火で20分蒸す。

【ささ身のごぼうまき】1人分 108 超り

☆ごぼうとささ身の相性がバッチリでお洒落な逸品です。

(材料)

ささ身	大4本
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ごぼう	20cm
小麦粉	
サラダ油	大さじ1

たれ

しょうゆ・酒	各大さじ2
砂糖	小さじ2

付け合わせ レタス・トマト

(作り方)

- ① ささみは薄く伸ばして塩、こしょうする。
- ② ごぼうは5cmの千切りに切り茹でる。
- ③ ごぼうを芯にしてささみで巻き小麦粉をつける。
- ④ サラダ油で焼く。
- ⑤ タレの調味料を煮詰めてささみにつける。
- ⑥ レタス、トマトを付け合わせる。

【大根の沢煮】1人分 149 超り

☆沢煮とは昔、多いことを「さわ」と言ったことから沢山の材料を取り合わせた煮物のことを言います。ベースは薄味の厚い大根です

(材料)

大根	400g	油揚げ	1枚
だし汁	カップ4	凍み豆腐	1枚
薄口しょうゆ	小さじ1	だし汁	カップ2
酒・みりん	各大さじ3	しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2	酒・みりん	各大さじ3
さやいんげん	60g	塩	少々
人参	40g	片栗粉	小さじ2
干し椎茸	2枚	水	大さじ2
青菜	80g	針しょうが	適宜

(作り方)

- ① 大根は丸く5～6cmの輪切りで面取りをする。
- ② だし汁でじっくり煮込む。
- ③ さやいんげん、人参、シイタケ、油揚げ、凍み豆腐は千切り。
- ④ 青菜はさっと茹で3cmに切る。
- ⑤ だし汁で煮て調味料で味を付け片栗粉でトロミをつけ大根の上にかける。
- ⑥ 針生姜を天盛りにする。



おこびれタイム 【ニラせんべい】



食の彩時記

11月のテーマ《水》

- ・ 佐久の自慢は美味しい天然水、水道の水がそのままのめるなんて、幸せです。
- ・ 人の身体の水分はおよそ60%といわれます。赤ちゃんのときは多く、歳をとるとともに水分が減っていきます。
- ・ 水分は1日約1リットルから2リットル必要です、食事やお茶などで補っています。
- ・ 水分は不足しないように気をつけましょう。

ゆ・・・湯茶飲んで 枯れた身体に 水分補給

き・・・綺麗どこ 水と 空気と おらが嫁 佐久の長寿いろはカルタより