

いよいよ新年度がスタートしました。春休み中に朝寝坊をしたり、朝食をぬいたり、夜更かしなどしていませんか？生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい生活を送りましょう。

朝ごはんはどうして大切なの？

朝になると起きて活動を始め、夜になると眠るこの1日のサイクルはとても大切です。朝昼夜のきちんとした生体リズムが順調だと、しっかりと活動ができ勉強や運動も活発に行えます。

そこで重要なのは朝、「決まった時間に起きること」と「朝ごはん」です。まず起きてから朝の光を浴び、そして朝ごはんを食べることで、体が目覚めてきます。料理の臭いをかぎ、よくかんで味わうことで、胃や腸も目覚めてきて脳の働きも活発になり、体全体が活動モードになってきます。だから朝ごはんは大切なのです。

よくかむと記憶力がよくなるって本当？

かむことは食べ物をかみ砕いて小さくし、味わう行為ではありません。よくかむとあごの筋肉が働いてまわりの血管や神経が刺激され、脳の血流もよくなるといわれています。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力は高まるのです。脳の海馬(学習や記憶をつかさどるところ)はかむことと関連しているといわれています。

徳島県民は野菜不足です！！

昨年4月に、徳島県は男女ともに1日に必要な野菜摂取量350gの内、250g程度しか食べられていないというデータが発表されました。約100gの野菜を多く食べる工夫が必要です。

野菜はビタミン・ミネラル(無機質)の宝庫です。特に旬の野菜にはこれらが多く含まれています。

【春の野菜】

春キャベツ 菜の花 せり ぶき セロリ
たけのこ グリンピース えんどうまめ
そら豆 アスパラガス 新たまねぎ

Q. 絵の野菜の名称が言えるかな？



(1)



) (2)



) (3)



(4)



) (5)



) (6)

家庭クラブ料理講習会 3月14日(木)

「短時間で作れるパーティ料理」を作って、試食をしました。レシピを紹介します。



ピッツァ

材料(直径30cm1枚分)

(生地) 強力粉50g 薄力粉50g ドライイースト1g
水10ml オリーブ油少量 塩1g 水30~50ml
打ち粉少量 オリーブ油2ml

(トマトソース) ホールトマト(缶詰)80g 塩0.5g
バジルの葉1/2枚 オリーブ油2ml

(具材) ナチュラルチーズ50~60gほか好きな具材
例)ベーコン60g オリーブ(黒)20g パセリ少量
オリーブ油4ml ゆで卵30g ツナ缶10g
赤ピマン10g 玉ねぎ15g なす(薄切り)20g

作り方

- ※あらかじめ、オーブン200~220℃に温めておく。
- ①ボールにドライイースト・水(冬はぬるま湯)・オリーブ油・塩を入れ、泡立て器でかき混ぜてとくす。
- ②強力粉と薄力粉をふるいにかけて、大きなボールに入れ、①の液体を加える。
- ③②に水25mlくらいを加える。液体を粉全体にゆきわたらせるように、手でもみあわせながら混ぜ、ある程度まとまったら、残りの水を調節しながら加える。
- ④一つの固まりにまとめ、手のひらで丸くとのえる。打ち粉した台の上に取り出し、約5分間生地をこねる。
- ⑤こね終わったら、きれいな球状にととのえる。発酵しやすいように、包丁で十文字に深さ1cmほどの切れ目を入れる。乾いたタオルをかけて暖かい(26℃くらい)所で、約60分発酵させる。
- ⑥天板にオリーブ油をひき、全体にひろげる。
- ⑦生地を打ち粉した台にとり、前後左右に均等にのばす。はしの方がうすくなりやすいので中央を強く、すみは少しずつのばし、天板の大きさにする。天板にこれを敷く。
- ⑧【トマトソースをつくる】ホールトマトをつぶして裏ごしし、バジルの葉を5mmに切ったもの、塩・オリーブ油を加えかきまぜる。
- ⑨【トマトソースと具をのせる】トマトソースは生地のはしを1cmくらいあけて塗る。その上に具をのせる。
- ⑩オーブンに入れて10~15分焼き、取り出してチーズをふり、再びオーブンに入れ3~4分焼く。
- ⑪焼きあがったら、オリーブ油を細く垂らしながら全体にかける。

簡単ツナ大根サラダ



材料(3人分) 大根1/4本 ツナ缶小1缶
塩小1 マヨネーズ 大3~4 大根葉好みで適量

作り方

- ①大根の皮をむいて、縦に3mm程度に薄くスライスし、切りやすいように、数枚ずつ重ねて斜めに細切りする。
- ②ボウルに①と大根葉（小口切り）も一緒に入れて、塩を加えて混ぜ、軽くもんだら10~15分くらい置く。
- ③大根の水をよく絞ってから器に入れて、汁なしのシーチキンを加えて、マヨネーズで和える。

春野菜のミネストローネ



材料(2人分) ジャがいも1個 にんじん3cm
玉ねぎ1/4個 アスパラガス2本 ベーコン40g
大根3cm 水600ml 固形スープの素1/2個
オリーブオイル 適量 塩・こしょう 少々

作り方

- ①ジャがいも・にんじん・大根は皮をむき、ベーコンとともに1.5cm角に切る。玉ねぎは1.5cm四方に切る。アスパラガスは根元の堅い部分を落とし、長さ1cmに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ・ベーコンを入れて炒める。ベーコンの脂が透明になったら、ジャがいも・ニンジンを加えてさっと炒め合わせ、蓋をして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。
- ③水とスープの素を加え中火で煮立て、弱火にして3分ほど煮る。ジャがいもが柔らかくなったらアスパラガスを加え、さらに2~3分煮る。塩・こしょうで味を整え、器に盛る。好みでオリーブオイルを回しかける。

超簡単わさびパスタ



材料(4人分)
パスタ400g チューブわさび 大2
めんつゆ(3倍濃縮)大4 エストラバ-ヅ ソル大4
刻みのり・ごま・青しそ 適量(好みで)

作り方

- ①わさび・めんつゆ・オリーブオイルを1:2:2の割合で混ぜ、ソースを作る。
- ②パスタを茹でる。(たっぷりの湯を用意し、湯の1%の塩を入れて時間通り茹でる)
- ③②のパスタを水でさまし、ざるにあげる。
*温かいと、わさびで蒸せてしまうので。
- ④パスタと①のソースをボウルで混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り付け、お好みで刻みのり・ごま・刻んだ青しそ(大葉)をかざる。

煮込みハンバーグ

材料(4~5人分)

(ハンバーグ) ひき肉400g 玉ねぎ1~2個 卵1個
パン粉大2~4 おろしにんにく小2/3
牛乳 大1.5 塩・こしょう少々 ナツメグ少々
油 適量 強力粉50g 薄力粉50g ドライ-スト1g

(ソース) 水150ml 赤ワイン45ml ケチャップ大6
ウスターソース 大5 しょう油 大1

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②パン粉に牛乳を入れ、しっとりとさせる。
- ③ボウルに①・②とひき肉以外の全ての材料を入れ、混ぜる。
- ④③の材料がなじんだら、ひき肉を加えて手早く粘りが出るまで混ぜる。
- ⑤④をハンバーグ形にし、熱して油をひいたフライパンで両面に焼き色がつく位まで焼く。
*後で煮込むので、中まで火が通らなくても良い。
- ⑥ボウルにソースの材料を入れ、混ぜあわせておく。
- ⑦⑤のハンバーグを焼いた時に出た余分な油を拭き取り、⑥のソースを入れる。ソースがフツフツする位の中 弱火で煮込む。ソースにとろみがついて、好みの濃さになれば出来上がりです。



鶏ももガーリックポン酢炒め

材料(2人分) 鶏もも肉1枚 片栗粉 適量
バター10g 万能ネギ 適量 キャベツ 適量
【調味料】味ぼん大3 砂糖大1 おろしニンニク4g

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。キャベツは千切りにしておく。
- ②ボウルに調味料を合わせておく
- ③熱したフライパンにバターを入れ、鶏もも肉を皮目からこんがり焼き、裏返して全体に火が通ったら、②の調味料を全体に絡める。
- ⑤皿に④と千切りにしたキャベツを盛り付け、万能ネギをふる。

超簡マヨネーズ炒め



材料(2人分) マヨネーズ 大2.5 卵2個
ベーコン60g レタス 1/4個 プチトマト4個
しめじ1/2房 塩・こしょう少々

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、マヨネーズ大1/2と塩・こしょう少々を加えて混ぜる。*塩・こしょうは少なめに!
- ②ベーコンは1cm幅に切る。レタスは一口大に切るか手でちぎっておく。しめじは小房にわかる。
- ③フライパンにマヨネーズ大1を入れて火にかけ、①の卵を軽く炒めて取り出す。
- ④③のフライパンをクッキングペーパーで軽くふき、マヨネーズ大1を入れて火にかけ、ベーコンを香りがでるまで炒める。
- ⑤④にレタスとプチトマトを入れて炒め、③の卵を戻し入れ、さっと炒め合わせる。
*マヨネーズの力でコクがアップ、卵もふわふわになりますよ。

その他『キャベツとツナ缶のどんぶり』を作りました。
是非作ってみてくださいね。