

食育だより



11月号

秋の味覚を楽しもう！木々が色づく季節になりました。旬の食材が豊富に揃い食卓が華やかになります。栗、さつまいも、きのこに新米など、秋ならではの美味しさを楽しみながら、食生活を意識してみませんか。

色々な調理法

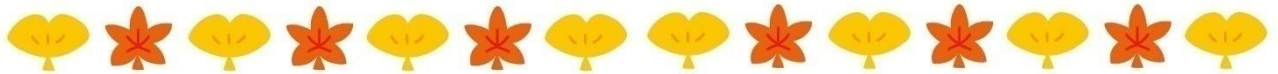
調理法とは…

食材を切ったり、加熱したり、調味したりして食べられる状態にするための方法を指します。加熱調理、非加熱調理に分けられ食材の風味や食感を変え、美味しく食べられるようにするために用いられます。



＜料理の五法＞

- ✦ 切 る：生の食材を切ることで、素材本来の味と食感を味わいます。
- ✦ 煮 る：出汁や調味料で食材を煮込み、味を染み込ませます。
- ✦ 焼 く：食材を焼くことで香ばしい風味と焼き色をつけます。
- ✦ 蒸 す：蒸気で加熱し素材の旨みを閉じ込め、ふっくらと仕上げます。
- ✦ 揚げる：油で加熱し外はカリッ、中はジューシーに仕上げます。



＜家庭での調理法の変化＞ ～時短調理と調理家電の活用～

忙しい日々を送る中で、短時間で調理できる方法が求められています。

レンジ調理、圧力鍋、マルチクッカーなどの調理家電を利用したり、一種類で複数の調味料の代わりになるものを使ったりする工夫も必要です。

また、調理器具をまとめて使う、洗い物を減らすなどの工夫も効果的です。



切り干し大根の甘酢和え（4人分）

＜材料＞

切り干し大根	20g
きゅうり	40g（1/2本）
にんじん	20g（1/4本）
炒り白ごま	4g
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
塩	少々

＜作り方＞

1. 切り干し大根は水でもどして、ざく切りにし、きゅうり、にんじんは干切りにする。
2. 切り干し大根、にんじん、きゅうりの順に時間差で湯がき、水で冷ます。
3. 水分を切った後、調味料で和える。

＜1人分 32 kcal＞

※一つのお鍋でつくれます。

※胡麻ドレッシングでもおいしいです。

お問い合わせ：八尾市役所 こども施設運営課
 TEL (072) 924-3840
 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



八尾市 HPはこちら/
バックナンバーもご覧になれます。



公式 Instagramはこちら/