

目指せ!!はつらつ健康

すこやかだより

—保健福祉課—

びらとり町食育セミナー
『食は人を育み、
地域を育てる』

平成22年度に策定された、「食育推進計画」の普及と推進を目的として、10月14日、ふれあいセンターで食育セミナーを開催し、約100名の方に来場していただきました。

午前の講演会では、日本ハム(株)中央研究所管理栄養士の柄澤紀氏を招き、「食とスポーツで健康な体をつくろう」と題し北海道日本ハムファイターズに入団したばかりの選手や二軍の選手と一流の選手との食事に対する姿勢の違いを例にご説明いただきました。午後からは、昨年からバージョンアップした「ニシパの恋人ランチ」第2弾として、各店様々工夫を凝らした一品が登場し、来場者から多くの声が寄せられていました。



その後、天使大学栄養学科、荒川義人教授により、子供達に必要な栄養をどのように摂取するか等を講演していただきました。

続いて両氏による対談が開催され野球選手を例にした楽しい内容となりました。

また、健康チェックコーナーでは、北海道国民健康保険団体連合会の協力により健康器材での、血管年齢や脳年齢などの計測のほか、今年は簡易体力測定器や歯の健康相談コーナーを設け、より充実した内容となりました。

「食と健康」ブックフェアでは、講師の柄澤紀さんが関わった本を展示し、みなさまにご覧いただきました。

☆「料理教室」

10月28日には、札幌市の中国菜家「季璃香(きりか)」オーナーシェフの石井登氏をお招きし平取町の食材を使用した料理教室を開催しました。

レシピは誰でも簡単に調理できる内容で受講者は、きゅうりと木の子の黒豚ソースほか2品をつくり皆一様に満足している様子でした。

—石井シェフ考案レシピ— びらとり米の パラパラ翡翠チャーハン

材料(4人分)

- ・ごはん…600g(茶碗4杯)
- ・玉子(割ほぐしたもの)…200g(M玉4個)
- ・ほうれん草…200g(1把)
- ・油…大さじ2・1/2

[調味料A]

- ・塩…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・こしょう…少々

作り方

- ①ほうれん草を水洗いし、葉と茎に分けてみじん切りに
- ②フライパンを熱し、油をひいて①を炒め一度取り出す
- ③ボールに玉子と調味料Aを混ぜたものと暖かいご飯を合わせる
- ④②のフライパンに油を加え熱し、③を一気に加えてパラパラになるまで混ぜながら炒める。味を確認し②のほうれん草を戻し入れ、炒め合わせ皿に盛りつける



—石井シェフ考案レシピ— きゅうりと木の子の びらとり黒豚ソース

材料(4人分) ・きゅうり…1本

- ・黒豚挽肉…100g
- ・油(炒め用)…大さじ1
- ・舞茸…100g
- ・水溶き片栗粉…小さじ2
- ・生椎茸…100g
- ・ゴマ油…大さじ1

[調味料A]・コシカみじん切り…小さじ1

・ショウガみじん切り…小さじ2

[調味料B]・丼スープ…80cc

- ・しょうゆ…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・甜麺醤…大さじ2

- ①フライパンを温め油をひき、調味料Aを加え軽く炒め、香りが出たら挽肉を入れさらに炒める。調味料Bを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油を加えてソースを作る
- ②きゅうりを塩ずりして水洗いし、両端を切り落とし縦半分に切り、スプーン等で種をそぎ落とし一口大に切る。舞茸と椎茸も一口大に切る
- ③鍋に油を入れ170℃に熱し、きゅうり、きのこを順に揚げ、油をペーパータオル等で切る
- ④③を器に盛り①のソースをかける

