



## 5月特別号その6

毎日の食事作りは大変ですよ。栄養のあるものを作って作っても外出自粛で運動不足のためかあまりお腹が空かない。のどごしの良いそうめんなどを食べたがる、便秘になる。悪循環を打破するために家の中でも体操をしたりしますがなかなか難しいですね。空腹は最高のスパイス。太陽の下で思いっきり体を動かしてお腹を空かせてから美味しいご飯を食べる日常を取り戻せるように今、出来ることを一緒に頑張りましょう。

### サムゲタン風お粥

(材料)

手羽元…6本  
にんにく…1片  
生姜…10g  
酒…適量  
塩…適量  
水…1000ml  
もち米…1/4合  
鶏がらスープの素…適量

- 1.手羽元に塩と酒で下味をつけます。
- 2.鍋に手羽元、みじん切りにしたにんにくと生姜、水を入れ煮立たせ、アクを除きます。
- 3.もち米を加えて弱火でもち米が柔らかくなるまで煮込みます。
- 4.鶏がらスープの素、塩で味を整えて出来上がりです。

風邪の時など食欲がない時によく作る料理です。生姜には体を温め、血行を改善する効果があり風邪のひきはじめに有効とされています。また、にんにくの香りで食欲増進と滋養強壮がありパクパク食べれます。

### 野菜の揚げびたし

(材料)

ピーマン  
オクラ  
ナス  
れんこん  
(漬け込み調味料)  
酢…適量  
めんつゆ…適量

- 1.野菜を食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- 2.サラダ油で素揚げします。
- 3.素揚げした野菜を漬け込み調味料に浸し出来上がりです。

夏野菜が安くなる頃に沢山作って冷蔵庫に入れておくと味が染みてご飯のおかずで最高です。作り立ても美味しですが翌日の方が私は好きです。オクラのねばねば成分は整腸作用があるとされています。これから夏野菜がたくさん出回るようになるので作るのが楽しみです。



## 5月特別号その7

今年も家の庭に鷹の爪、ししとう、トマト、ミニトマト、ブルーベリー、みょうが、木苺など収穫するのが楽しみです。みょうがはほっといても毎年たくさん収穫が出来、土の上によきによきと頭を出す様子が愛らしく、味も大好きなので初夏を待ちわびています。

ししとうがらしは10個に一つぐらい辛いのがまぎれています。もともとは青唐辛子を改良されたものなので先祖返りをして辛いのがあるみたいです。

辛いのが当たってしまったと今までは思っていました。先祖返りだと思えば会話が弾み楽しく食べれる気がしませんか？

### 2歳から出来るクッキングの紹介

(材料) 4個分  
のり…全型 1/2  
削りかつお節…2.5g  
白ごま…10g  
青のり…小さじ一杯  
醤油…小さじ一杯  
ご飯…200g

#### ふりかけおにぎり

1. のりを1cm角ぐらいに手でちぎります。
2. かつお節を手でもんで細かくします。
3. かつお節、のり、白ごま、青のり、醤油を混ぜ合わせます。
4. 炊いたご飯に3を混ぜ合わせます。
5. ラップに4を包み食べやすい大きさに丸めます。

調理前には身支度を整え、手洗いをしましょう。また、調理時間はあまり長くなならないように30分以内に終わらせ、調理後はすぐに食べるようにして下さい。

#### 簡単サラダ

(材料) 4人分  
きゅうり…2本  
大根…1/2本  
レタス…1/2個  
ミニトマト…8個  
塩…少々

1. 材料の野菜を水洗いします。
2. 大人がきゅうりを縦長に4等分に切ります。  
子どもはきゅうりを一口大に折ります。
3. 大人が大根の皮を剥き、1cm角×長さ20cmぐらいに切ります。子どもは大根を2と同じ大きさに折ります。
4. レタスを一口大にちぎります。
5. 子どもがミニトマトのへたを取り、大人が1/2に切ります。
6. 2から5の野菜を皿に盛り付けます。
7. 塩をふります。

実際の食材に手で触れたりすることにより、食材への興味や食事の楽しみを感じることが出来ると思います。

子どもの様子を見ながら無理強いせずに出来ることから初めて下さい。