

# 食育だより

Vol.31



## 冷凍保存のススメ

まとめ買いして冷凍保存しておくのにおすすめの食材や調理法を知り、上手に家での食事を楽しみましょう。

### 【じゃがいも】

#### ◆保存の仕方

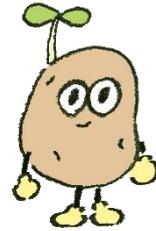
洗って皮をむき干切りにする。そのまま保存袋に入れる。

#### ◆使い方

炒め物などにそのまま入れる。

#### ◆おすすめポイント

じゃがいもの歯ごたえが残り、食べごたえがアップする。冷凍するまでの準備や調理が簡単。



### 【納豆】

#### ◆保存の仕方

1パックごとにラップにくるんで保存袋に入れる。

#### ◆使い方

冷蔵庫で解凍する。

#### ◆おすすめポイント

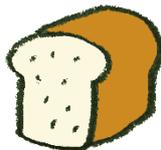
冷凍するまでの準備が簡単。



### 【パン】

#### ◆保存の仕方

個包装にして冷凍する。



#### ◆使い方

自然解凍して食べることができる。オーブントースターでそのまま加熱してもよい。

#### ◆おすすめポイント

長期保存が可能。自然解凍も1時間程度で食べられる。蒸しパンなど家庭で作ったものも冷凍できる。

### 【冷凍するときのポイント】

◆密閉容器、チャック付きの密閉保存袋を使う。

◆密閉保存袋は平たくして冷凍する。

◆保存した日にちを書いておく

# 食育だより

Vol.31

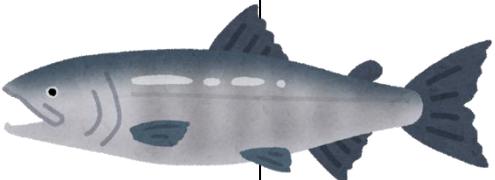


## 旬の食材～讃岐さーもん～

讃岐さーもんの養殖が始まったのは2011年。東日本大震災により東北沿岸部のサーモン養殖漁場が打撃を受け、出荷先を失った稚魚生産者を助けるために香川県の漁業関係者が稚魚を購入したことで始まりました。毎年4月下旬から5月下旬まで期間限定で出荷されます。シナモンやジンジャーなど4種類のハーブを配合した飼料で育てられています。水揚げ後すぐに活〆して出荷するなど、短期間に鮮度を落とさず消費者に届けられます。魚臭さが少なく、さっぱりと食べられるのが特徴です。

## おすすめレシピ

### 讃岐さーもんと春野菜の炊き込みご飯

材料	分量 (4人分)	作り方	エネルギー
米	2合	① 米は洗ってざるにあげる。炊飯器に米、☆を入れて、2合の目盛りまで水を入れる。 ② サーモンを①にのせて炊飯する。 ③ アスパラガスは根元をきりおとし、斜め薄切りにする。 ④ フライパンに③、グリーンピース、塩、水、オリーブオイルを入れて、ふたをして火にかける。湯気が出てから2～3分して火をとめる。 ⑤ ご飯が炊けたら、④を加え、サーモンをほぐしながら混ぜ、2～3分蒸らしてから盛り付ける。	372kcal
讃岐さーもん	2切れ		たんぱく質
アスパラガス	4本		13.5g
グリーンピース	20g		脂質
☆酒	大さじ1		6.7g
☆しょうゆ	小さじ2		カルシウム
塩	小さじ1/2		17mg
水	大さじ2		鉄
オリーブオイル	小さじ1	1.0mg	
		葉酸	
		57μg	
		食物繊維	
		1.1g	
		塩分	
		1.1g	
		(1人分)	

## 五月病を予防しよう！

五月病とは医学的な病名ではなく、憂鬱になる、なんとなく体調が悪いなどの症状をいいます。気温高低差による体温調節や環境の変化によるストレスに体が順応できずに自律神経が乱れがちになってしまいます。予防するには体を動かしたり、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、自律神経の乱れを整えるセロトニンを生成する栄養素が含まれる、バナナ、乳製品、大豆製品、さつまいも、白米などを摂取することも効果的です。