



ラップで簡単!
たけのこ手毬寿司

材料(4人分)

- 白米…2合
- タケノコ(水煮)…100g
- 菜の花…適量

- A
- 出汁…100cc
 - 酒…小さじ4
 - 砂糖…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ2

合わせ酢

- B
- 酢…大さじ2
 - 砂糖…大さじ1
 - 塩…2g

作り方

- 1 お米を通常より水を少なめに炊きます。
- 2 タケノコの穂先3cmほどを飾用に薄切りし、残りは1cmの細切りにします。
- 3 鍋に2とAを入れ、沸騰したら弱火で15分煮詰めて冷ましておきます。
- 4 菜の花を沸騰したお湯でサッと茹で、冷ましておきます。
- 5 1にBをまわし入れ3の細切りのタケノコを加え、切るように混ぜます。
- 6 ラップの中央に3の飾用のタケノコを置き、その上に5を一口大のセラップの端を4箇所合わせて持ち、絞ります。
- 7 6をラップから取り出し4を飾り付けて完成です。

今月の食材メモ②

タケノコ



タケノコにはアミノ酸の一種で疲労回復効果もあるアスパラギン酸・チロシン・グルタミン酸などの旨み成分が多く含まれています。チロシンには脳を活性化させる作用があり脳の栄養源であるブドウ糖と組み合わせると吸収率がアップするためご飯や麺類などと相性抜群です。

東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
近藤 章子



食育キッチン



米粉でもっちり!
いちごの蒸しケーキ

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとり入れてみませんか?

今月の食材メモ①

イチゴ



イチゴはビタミンが多く含まれる反面ミネラルが少ない傾向にあります。イチゴを食べる時はカルシウムやミネラルを多く含むヨーグルトや牛乳といった乳製品と一緒に食べると骨の回復力アップが期待できます。

東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
武内 静



材料(カップ3~4個分)

- A
- 米粉…200g
 - 砂糖…60g
 - ベーキングパウダー…8g
- B
- イチゴ…150g
 - 牛乳…100g
 - レモン汁…小さじ1

- サラダ油…大さじ4

作り方

- 1 米粉はふるいにかけてイチゴのヘタを取ります。
- 2 Aをボウルに入れて混ぜます。
- 3 Bをミキサーもしくはフードプロセッサーでイチゴの形が少し残る程度に攪拌します。
- 4 3をボウルに移し、サラダ油とよく混ぜ合わせます。
- 5 2と4を混ぜ合わせ型に流し入れ、蒸し器で蒸して完成です。(強火で10~12分程度)

レンジ(600W1分~)でもOK!



店舗情報 東郷グリーンセンター 〒470-0162 愛知県東郷町大字春木字仲田49-1 ☎0561-39-0010 [営業時間] 9:00~17:00 年中無休(正月、棚卸休み有)