

～夏休み特別企画～

親子健康クッキング教室

楽しい夏休み!! お子様の食に関するこんなイベントに参加してみませんか?

日時：平成21年8月20日(木) 10:00～13:00
 会場：アミュゼ柏・市民プラザ調理実習室 3F
 住所：千葉県柏市柏6-2-22
 対象：親子：6歳から12歳くらいまでのお子様優先
 ※保護者の方が同伴可能な場合のみとさせていただきます。
 定員：10組20名様
 参加費：500円(材料費)
 持ち物：エプロン・三角巾・包丁(親子で1丁)・ふきんをご持参ください。
 お申し込み方法：予約制・(株)健康サポートネットワーク受付 担当：米谷
 お電話にてお申し込みください。
 TEL:04-7192-7868(平日10:00～17:00)



「テーマ」健康!
夏野菜で夏バテ予防!
「テーマ」食材!

スイカの紹介

夏の太陽の光にも負けない、鮮やかな赤色のスイカ。抗酸化パワーたっぷり日差しの強い夏の日でも、バテない体を作ってくれます。今回は赤い実の部分だけでなく、赤い部分に負けないくらいの栄養を含んだ皮も丸ごと使った健康エコクッキング。生ゴミも少なくて済みます。旬のオクラや枝豆も使い、相乗効果で暑い夏を乗り切りましょう!



★夏野菜肉まん&カレーまん
 旬の夏野菜がタップリ入った、家庭でも気軽に出来るアレンジ肉まんです。スイカの皮がアクセントに!!



レシピ

★スイカのスムージー
 旬のスイカを使った、夏にぴったりの簡単さわやかなデザート。スイカを凍らせるので食べたい時にいつでも作れます♪



サプライズ
 ニューもあり
 ます♪



講師の紹介

南谷志保さんのプロフィール

日本ベジタブル&フルーツマイスター
 協会認定アクティブベジタブル&フルーツマイスター
 ビューティーセルフアドバイザー
 日本食育マイスター協会認定
 ジュニア食育マイスター
 フードアナリスト
 千葉県食育ボランティア
 料理教室講師・食育講師として活動中



健康サポートネットワークの食育とは・・・

多くの関係団体や企業、柏市の協力により、柏市民を対象とした先進的な健康プロジェクトがスタートしました。地域コミュニティ活動の一環として、オリジナルの健康クッキング教室を開催します。地域の生産者のご協力を得ながら、健康にもよい料理をシリーズでご紹介していきます。地元でとれた新鮮な旬の食材を使って体にやさしい美味しい料理をご案内していきます。地域が一体となって楽しんで参加できるコミュニティ活動の場です。毎日のあなたの健康づくりに是非お役立て下さい!!

夏野菜肉まん【カレーまん】(2人分)

旬の夏野菜がたっぷり入った、家庭でも気軽に出来るアレンジ肉まんです。スイカの皮がアクセントに！

〈材 料〉 【※カレーまんは □ の中の材料をさらに足す】

- ・生地… 薄力粉 100g・強力粉50g 合わせる 【※カレー粉 小1】
ドライイースト 小2/3
きび砂糖 大1/2
サラダ油 小1
牛乳 1/4カップ・水 1/4カップ 合わせて人肌に温め、そこから大1強除いておく(調整用)
ごま油 少々
- ・肉まんの具…豚挽肉 100g
スイカの皮 50g…7~8mm角に切り、塩でもんでおく
オクラ 2本…輪切り
枝豆 10莢…豆を外しておく
ネギ 1/8本…みじん切り
しょうがの摺りおろし 少々 【※ニンニク摺りおろし 少々】
オイスターソース 小1/2
醤油 大1/2~1
酒 大1/2
塩・胡椒・きび砂糖 各少々
水 大1
中華入りの素・ごま油 各少々 【※カレー粉小1/2】

※夏野菜肉まん

【栄養価】エネルギー473kcal、たんぱく質20.2g 脂質13.4g、炭水化物62.9g、カルシウム86mg、食塩相当量1.2g

※夏野菜カレーまん

【栄養価】エネルギー479kcal、たんぱく質20.5g 脂質13.6g、炭水化物64.1g、カルシウム95mg、食塩相当量1.2g

〈 作り方 〉

- ① 生地の粉類に、人肌に温めた牛乳と水を合わせた物を一気に入れ、手早く混ぜる。ある程度まとまったら、サラダ油も入れ、生地が硬いようだったらあらかじめ取り除いておいた水分を少しずつ入れる。軟らかかったら薄力粉を足す。生地にツヤが出るまでよく捏ねる。(8~10分位)
- ② 生地を両手に持ち、丸い形になるように生地の周囲を引っ張って、表面にピンと張りができるようにする。引っ張った生地を中心に集めて、つまんで閉じ、丸く形を整える。
- ③ ポールに軽くごま油を塗り、生地のとじ目を下にして入れ、ラップをかけて温かいところに置く。(各30~40分) 生地が2倍膨れあがったら、発酵完了!
- ④ ガス抜きをし、4等分する。
- ⑤ 具の材料を全て合わせて、よく捏ねる。
- ⑥ 生地をのばし、具を中心に置き、生地の端をつまんで閉じる事を繰り返しながらひだを作り、閉じる。
- ⑦ クッキングシートの上ののせ、10~20分位そのまましておき、その後強火で12分蒸す。

〈 作り方のポイント 〉

- * 砂糖とドライイーストは一緒に置く。砂糖がドライイーストの活動を活発にしてくれる。
- * 具を包むとき、生地の周囲がやや薄くなるようにすると、全体の皮のバランスがいい。

〈 栄養のポイント 〉

- スイカの皮… 実よりも皮の方に多く含まれるとされているアミノ酸の一種「シトルリン」。新陳代謝アップ・疲労回復・動脈硬化予防効果があるとされています。
- オクラ… ねばねばの素ムチンとペクチンで体の免疫力アップ。
- 枝豆… アミノ酸の一種「メチオニン」はアルコールの分解を促し、肝臓への負担を軽くしてくれる。大豆にはないビタミンCもたっぷり。葉酸も多く貧血の予防などに効果がある。
- 豚肉… 疲労回復のビタミンB1を多く含む。ネギと一緒にすることで、B1の吸収力アップ。
- ネギ… 香り成分「アリシン」はビタミンB1の吸収を助け、血行促進・疲労回復・殺菌効果がある。
- 生姜… 辛み成分「ジンゲロン」は血行を促進、香り成分「ショウガオール」は抗酸化作用が高い。

スイカのスムージー

旬のスイカを使った、夏にぴったりの簡単さわやかなデザート。
スイカを凍らせるので食べたい時にいつでも作れます。

〈 材 料 〉 2人分

スイカ 2cm角に切って凍らせた物 2c
ハチミツ 大1~2 (スイカの甘さにもよります)
レモン汁 小1~2 (お好みで)
水 1/2c
あればミントの葉

【栄養価】

エネルギー64kcal、たんぱく質0.5g、
脂質0.1g、炭水化物16.9g、
カルシウム3mg、食塩相当量0g

〈 作り方 〉

- ① スイカはあらかじめ2cm角に切り、種を取り除き、凍らせておく。
- ② ミント以外の材料を全てミキサーにかける。
- ③ あればミントの葉を飾って。

*上記の分量で、市販のカットスイカ1/8玉分で約6c (約6人分) 取れます。

〈 作り方のポイント 〉

- * スイカをあまり大きく切ると、ミキサーが回らなくなる。

〈 栄養のポイント 〉

- スイカ…スイカの赤色は抗酸化パワーを持つ色素成分「リコピン」。リコピンをタップリ含む食材として知られているトマトよりも含有量が多い。
スイカに含まれるアミノ酸の一種「シトルリン」はビタミンCの約2倍の早さで活性酸素を消去する。
「シトルリン」で血中のアルギニン量がアップ。アルギニンは元気の素。
カリウムは水分の代謝をよくし、むくみにくくしてくれる。
- レモン…ビタミンCの含有量はかんぎつ系の中でもトップクラス。タンパク質の一種である「コラーゲン」の生成に役立つ。日焼けによるシミを防いでくれる。豊富に含まれる「クエン酸」には疲労回復効果がある。
- ハチミツ…ビタミンやミネラルたっぷりの天然の甘味料。砂糖の1/3の容量で同じ甘さ、カロリーは砂糖の約60%で。主成分の果糖とブドウ糖はすぐに消化吸収され、即エネルギーとして使うことができる。疲れた時のエネルギー補給に。

～ サプライズメニューのご紹介 ～

● スイカの皮のツナあえ

みなさん！！スイカの皮どうしてますか??

すててしまったらもったいない！！スイカの皮で、一品お試しあれ！！

〈 材 料 〉 作りやすい分量

余ったスイカの皮…適量
塩 少々
ツナ缶 1缶
すりゴマ 適量

〈 作り方 〉

- ① 余ったスイカの皮は薄切り後、ボールに入れて塩で揉む。
- ② 水分が出るまでしばらく置く。(10～15分位)
- ③ よく絞り、油を切ったツナと混ぜ、すりゴマをかける。

ポイント！！

- * 皮の固さが気になるようであれば、所々を剥いても。
- * ツナを入れる事により、皮の青臭さが気にならなくなります。
- * ゴマは体内での酸化を防ぐ抗酸化作用が高い。普段から積極的に取り入れたいですね。

● 肉まんの具のスープ

あまった肉まん具が・・・スープにヘンシン！！

〈材 料〉 2人分

あまった肉まんの具
片栗粉 少々
水 300cc
醤油・酒・塩・スープの素 各少々

〈作り方〉

- ① あまった具に片栗粉を入れてよく練り、水を湧かす。
- ② お湯が沸騰したらよく練った具をスプーンで落とししていく。
- ③ 醤油・酒・塩・スープの素各少々で味付け。

ポイント！！

- * 具に味がついているので、味付けは具を入れて味見をして、お好みで。
- * お好みでネギを入れたり、ごま油をたらしたり、春雨を入れても。

『健康クッキング教室』H21.8.20

アンケート

本日は、ご多忙の折、健康クッキング教室にご出席賜り、誠にありがとうございました。私どもは、柏市民の皆様と一緒に、行政、大学、企業、各団体と協力して、健康づくりを支援する環境を整えていきたいと願っております。地域の皆様に愛される健康づくり運動として浸透していくために、是非、皆様のご意見を賜りたいと存じます。お手数をおかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

質問 1. 性別について（該当する項目にチェック☑）

保護者の方：男性 女性

お子様：男性 女性

質問 2. 年齢について（該当する項目にチェック☑）

保護者の方：19歳未満 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代

60歳代 70歳代 80歳以上

お子様：4歳 5歳 6歳 7歳 8歳

9歳 10歳 11歳 12歳 13歳

質問 3. 健康クッキング教室は、どこでお知りになりましたか？（該当する項目にチェック☑）

かしわ健康サポート倶楽部サイト案内 近隣センター かしわで

柏タウン情報イベント情報 友人の紹介 広報かしわ 朝日れすか その他

質問 4. 本日の講習会について（該当する項目にチェック☑）

保護者の方：大変良い 良い 普通 やや不満 不満

お子様：大変良い 良い 普通 やや不満 不満

質問 5. 講習会を希望した理由をお聞かせ下さい。

()

質問 6. 講師について（該当する項目にチェック☑）

保護者の方：わかりやすい 普通 わかりにくい

お子様：わかりやすい 普通 わかりにくい

質問 7. どんな野菜や果物が好きですか？また、興味がありますか？

野菜・果物以外でも可、複数回答可

保護者の方：
お子様：

質問 8. 今後、どのような講習会に参加してみたいですか？

（こんな講習内容を期待したいなど）

保護者の方：
お子様：

質問 9. ご感想

保護者の方：
お子様：

ご協力ありがとうございました。