



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ



手早くできる 缶詰めを使ったカレー さば缶トマトカレー

186kcal 塩分:1.7g (1人分)

材料(4人分)

さば缶(水煮) … 1缶
カットトマト缶 … 1缶(400g)
タマネギ(みじん切り) … 200g
ショウガ(おろす) … 15g
ニンニク(おろす) … 1かけ
こめ油 … 小さじ2

● [コンソメ … 小さじ1
ソース … 大さじ1
カレールー … 20g]

作り方

- 1 フライパンにこめ油を熱し、タマネギ、ショウガ、ニンニクを加え炒める。
- 2 タマネギがしんなりしてきたら、カットトマト、軽く汁気を切っ

- たサバ水煮を加え、身をほぐしてひと煮立ちさせる。
- 3 2に●とカレールーを加えて混ぜ、カレールーがよく溶けたら火を止める。

Point
タマネギを炒めることで「甘み」が引き立ちます。

ポリ袋で作る

切干大根のサラダ

79kcal 塩分:0.4g (1人分)

材料(4人分)

切干大根 … 20g
キュウリ(せん切り) … 1本
ニンジン(せん切り) … 30g
ツナ缶 … 1缶
塩昆布 … 5g
ごま油 … 小さじ1

作り方

- 1 切干大根ははさみで2cmの長さになり、洗って軽く水気を絞ってポリ袋に入れる。
- 2 1にツナをオイルごと加え、なじませる。
- 3 せん切りにしたキュウリを塩昆布、ごま油と一緒に2に加え、空気を抜くように口を絞り、15分おく。

Point
ポリ袋の空気をしっかり抜いて、味が全体になじむようにしましょう。



キクイモを使った料理2品に挑戦します。

キクイモをスライスして乾燥させた「キクイモチップス」。

9月13日(水) 15日(金)

健康作りに役立つ キクイモについて学ぼう

管内でも栽培されているものの、育て方や調理方法があまり知られていないキクイモを学ぼうと、JA女性部の味噌加工グループとボランティアグループ「ほほえみ農園」が合同で、料理教室と農家への視察研修を行いました。13日は、血糖値の上昇を抑える働きが期待される「イヌリン」を含み、健康作りに役立つキクイモの調理方法を学ぶため、21名が料理教室に参加。スライスしたキクイモを乾燥させたキクイモチップスを使い、ドライカレーと和え物の2品を作りました。

15日には、両グループに在籍する大塚美恵子さんが、女性部長時代に交流を持っていた函南町のキクイモ農家を訪問。キクイモに含まれる成分や函南産の特徴、加工品などについての説明を受けました。その後は、JAふじ伊豆の直売所みしまるかんや、三島大社などにも立ち寄り、部員同士の交流を深めました。今後、参加者やほほえみ農園で、キクイモの栽培を検討していきます。



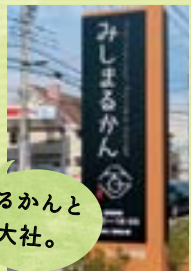
函南町のキクイモ農家を訪問。

成分や加工品などについての説明を受けました。

視察研修に参加した皆さん。

栄養豊富「キクイモ」

ショウガに似た塊茎(かいけい)で、シャキシャキとした食感とほんのりした甘さが特徴です。キク科ヒマワリ属の多年草で、鮮やかな黄色の花を咲かせます。最大の魅力は、血糖値の上昇を抑える働きがあるとされる「イヌリン」。



みしまるかんと三島大社。

