

子育て世代とつくる

ここん

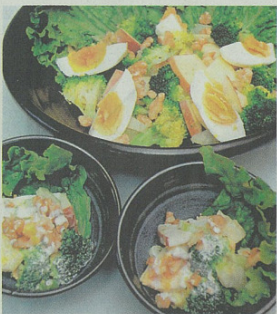
<http://cocon.raijin.com/>

◆「ブロッコリーとセロリ」の作り風サラダ◆

野菜ソムリエの有志は、1月のヤオコーで毎月、ドレッシングをあえたサラダが希望する野菜を使った。

◆材料(2人分)◆
ブロッコリー 1/2株
セロリ 1本
卵 1個
塩こしょう 少々
リンゴ 1/4個
くるみ 15粒
※ドレッシング
マヨネーズ 大さじ2
ヨーグルト 大さじ2
レモン汁 小じい2
ハチミツ 少々
塩 少々

◆作り方◆
①ブロッコリーを小房に分け、セロリは長さの斜めに切ります。



ゆでたブロッコリーとセロリを使ったサラダ

め切りにします。それぞれ④ドレッシングの材料を混ぜ、塩を入れた熱湯でゆでてください。⑤食べる直前にくるみを除く⑥⑦の材料とドレッシングで卵を切り、縦に4等分に切ります。
⑧リンゴはよく洗って皮をむき、⑨の味を調え、最後にくるみと、リンゴのいちごを切りに ※ゆでたエビ、アボカドは、ゆでた後、冷ましておきましょう。

旬の食材満載！お役立ちレシピ



野菜ソムリエの長谷川さんの説明を聞く参加者

ブロッコリーやサツマイモ、ハクサイ、ニンジンなど秋から冬の野菜が旬を迎えています。ダイコンやホウレンソウといった冬野菜は、寒さに当たるほど凍らないように、でんぷんを糖に変えるため甘みが増します。温野菜や鍋物などで栄養満点の野菜を味わってみてはいかがでしょう。野菜のおいしさや調理法を伝える「野菜ソムリエ」を講師に、みどり市が11月から開いている「野菜の楽しみ方講座」をのぞいてみました。



講座は、日本野菜ソムリエ協会が認定する野菜ソムリエの長谷川恵理子さん(43)・前橋市上細井町(5)と金野さん(35)・同市元総社町(1)が講師を務め、20、60代の25人が参加。この日は、長谷川さんが野菜の基礎知識を

ソムリエに聞く調理法

ネギなどを栽培する農家 教えてあげてと呼び掛け、講座では野菜を果物で。講座では野菜を果物の違いから始まり、野菜の種類方法を説明。野菜の色が濃い栄養素のカロチンが豊富な淡色野菜、ビタミンCや食物繊維が豊富な淡色野菜、むこうや、収穫後保管も類、まめ類、きのこ類は、1日の食事でその調理法、野菜摂取量を参加者に質問。長谷川さんはホ

野菜ソムリエの活動や新着情報、お薦めレシピは、メンバー有志で作る「エイエイのホームベジ」(http://www.ver-vegey.com/)へ。

ビタミン豊富 冬野菜いかが

話した後、サツマイモ、ワレンソウ、袋(200g)と同量をゆでたものを示し、「野菜は生で食べても、ゆでても、あえたユウリやブロッコリー、ニンジン、キャベツ、長方を考えて、子どもにもなりました。できた



食べ比べた種類のサツマイモ

食べ比べでは、本産の紅あずま、鳴門金時、鹿角島産の紅はるか、安納芋、種子島ゴールド、納川産の五郎島金時、千葉産の紫いもの7種類に挑戦。参加者は香り、食感、甘さ、味を段階で判定。一番人気は鮮やかなオレンジ色で甘みが強い安納芋でした。

うちのばあい... 育ててみたい野菜は？



石川博美さん、奈波さん、伊勢崎市、キエウリ、タイコン

桜井風羽さん、美由ちゃん、高崎市、サツマイモ、トウモロコシ

大空ちゃん、前橋市、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、サツマイモ

石川和菜さん、優衣さん、吉岡町、ミニトマト、スイカ

中沢子エさん、拓海君、美翔ちゃん、高崎市、オクラ、ジャガ、イモ、トマト

吉井裕馬君、刀也君、高崎市、タマネギ、ニンジン



食育フェスタ

県内の野菜ソムリエ約100人でつくる野菜ソムリエコミュニティ群馬(田村善男会長)は、各地のイベントにも積極的に参加して、野菜や果物の魅力を伝えています。30以上の団体が参加して11月中旬、高崎市で開かれた「ぐんま食育フェスタ」では、1日に食べてほしい野菜量350gを知ってもらおうと、計量体験

計量体験に挑戦 一日の摂取量学ぶ

コーナーを設置。来場者にダイコンやキャベツ、パプリカ、タマネギなどで必要量を確認してもらいました。多くの家族連れが楽しそうに挑戦。中にはダイコンやニンジンだけで350gを超えてしまった子ども。一方、250gしかなかった女性は「結構食べないといけないんですね」と話していました。350gに「ビタリ賞」の人に、富岡産菌床シイタケや沼田産リンゴが贈られました。野菜ソムリエは「バランスも大切で



す。色の濃い緑黄色野菜120g、淡色野菜230gを食べて」とアドバイスしました。

★次回の「ここん」をテーマに26日は掲載の予定です。