



管理栄養士の交換ノート

■未熟な枝豆が見せる魅力

担当: 栄養管理係管理栄養士 伏木田

8月となり緑も鮮やかに茂っている季節となりました。今月号では緑色の“枝豆”についてのお話をします。皆さんは枝豆は豆なのか野菜なのか気になったことはありませんか。実は未熟な緑のうちに枝ごと収穫することから野菜に分類されます。やがて成長すると大豆となり豆の仲間に分類されます。名前の由来は、枝つきのまま塩ゆですることから枝豆と呼ばれるようになり、また、昔は田んぼの“あぜ”で育てられていたことから“あぜまめ”とも呼ばれていました。

おつまみのイメージが強い枝豆ですが、食事の中にも取り入れていただきたい夏にぴったりの野菜です。枝豆は、大豆にはないビタミンAやビタミンCが含まれており、どちらも皮膚や粘膜の形成、維持に必要な栄養素になります。また、ビタミンB群も豊富に含んでいるため、暑さによる疲労の回復に役立ちます。そして、たんぱく質も多く含んでいることから野菜と畑の肉と言われる豆の栄養素を兼ね備えた“万能野菜”です。

家庭菜園で育てているご家庭もあれば、冷凍のものを保管している方もいるかと思いますが。どちらも栄養素に大きな差はありませんので、枝豆を食べて残り少ない夏を乗り切って秋に備えましょう。



食の森+it's

コラムに関連したレシピと栄養についてお届けしていきます。

■レシピテーマ: 枝豆

担当: 地域活性化起業人 山城

枝豆の洋風がんも

【材料(2人分)】

- ▶ 枝豆…正味100g
- ▶ 木綿豆腐…200g
- ▶ コーン缶…30g
- ▶ ベーコン…30g
- ▶ 片栗粉…大さじ2
- ▶ ベビーチーズ…2個
- ▶ コンソメ…小さじ2
- ▶ 黒こしょう…適量
- ▶ 揚げ油…適量

【下準備】

- ▶ 木綿豆腐はペーパーで包み重しを載せて水切りをしておく(2~3時間)
- ▶ ベーコンは6mm角に切る

【作り方】

- ① 枝豆の2/3量と水(大さじ1)をフードプロセッサーでかく拌する
- ② ボウルに①と水切りした木綿豆腐、枝豆の粒、コーン缶、ベーコン、ベビーチーズ、コンソメ、黒こしょう、片栗粉を入

れよく混ぜ合わせる

- ③ 8等分にして丸めて形をととのえて150℃の揚げ油でじっくり揚げていく



◆栄養のひとさじ

枝豆には体に欠かせない葉酸と鉄分も多く含まれています。どちらも造血に必要であるため、貧血予防に適しています。気軽に取り入れやすい野菜の一つですので、貧血気味だと感じた際はぜひ召し上がってみてください。



◆栄養価(1個あたり)

- エネルギー 105kcal
- たんぱく質 4.7g
- 脂質 8.0g
- 食物繊維 1.0g
- 炭水化物 4.7g
- 食塩相当量 0.6g

今月の

MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合せ先】
三笠高校生レストラン
Tel③7335

三笠おいしいしんぼ祭り2023お盆

■選べる合いがけカレー編
暑さをカレーで
ふっとぼそう

※事前予約枠あり

【参加料】1人500円

【参加方法】当日参加または
事前予約

■ほかほか肉まんを作る
う!

【日時】8月26日(土)午前11時
午後1時

【内容】肉まんを包んで蒸す
体験(1セット4個)

※肉まん以外にも数種類の
食材を選べます。

【定員】16人

【参加料】1セット1,000円

【参加方法】8月22日(火)まで
に電話で申し込みください。

◎共通事項

【場所】三笠高校生レストラ
ンキッチンスタジアム

【講師】地域おこし協力隊
【対象】どなたでも参加でき
ます。

※小学生以下は保護者同伴
※事前予約は前日までに電
話で申し込みください。



【日時】8月14日(月)、15日(火)
午前11時～午後3時
【内容】カットメロンとシフ
オンケーキを組み合わせて
自分だけの小さいパフェを
作る
午前11時、正午、午後1時、
午後2時のブロック制、所
要時間約30分
【定員】70人/1日

PICKUP!

8月の営業日

は休日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※予約方法・直近の営業日は、市ホームページを確認いただく
か電話で問い合わせください。

【営業時間】9:00～18:00

Cherie

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

エソールストア

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

三笠高校
卒業生の

今

◆飯田桃さん/5期生 製菓コース 新ひだか町出身

三笠高校を巣立った
卒業生の活躍する姿を
お届けします。

私は小学生の頃から将来の夢がパティシエになることでした。中学生の時に三笠高校のことを知り「この高校に通いたい」と思い受験をしました。
現在は地元の新ひだか町で、シエラートとクレープをメインにスイーツ店を家族で経営しています。国道沿いにあるお店で、店内にはイートインスペースもあり、太平洋を目の前に一望することが出来ます。
当店では地元の生乳を100%使用したこだわりのシエラートのほか、地元の特産品や食材を使ったシエラートなども開発しています。最近では地元の高校生と

もコラボ商品を開発しました。少しでも多くのかたがたに生乳の美味しさを伝えていきたいです。
シエラートの他にも焼き菓子やクレープなども販売していますので、日高に来た際には、ぜひ家族やお友達と一緒に遊びに来てください。

■店舗:日高郡新ひだか町静内

駒場9-45



【問合せ先】企画調整課企画係Tel②3182