



## 管理栄養士の交換ノート

### ■調子を整えたいときは桃で決まり

担当: 栄養管理係管理栄養士 岩佐

桃は一般的に6月から9月頃が旬の食材となっています。原産地は中国と言われ、日本では弥生時代の遺跡から桃の種が見つかったほか、古くから身近な果物として親しまれてきました。最初は、観賞用として栽培され、食用としての普及が始まったのは明治以降です。

日本では、馴染み深い白桃を筆頭に、お店で売られているのを見掛けているかもしれません。このように歴史のある桃ですが、夏の暑さで冷たいものを食べることが習慣になり、お腹を壊した経験のある皆さんにお勧めしたい食材です。

桃に含まれるペクチンという成分には、お腹の中の腸の環境を整えてくれる作用があり、健康に役立つ栄養素が含まれています。

冷たいアイスやお菓子など、間食が少し多いと感じたら、今回ご紹介した『桃』を食べてみるのもバランスの良い食事を心掛ける一つとなります。

食事と適度な運動で、健康的な身体作りを行い、これから迎える食欲の秋を楽しみましょう。



## 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: 桃

担当: 地域活性化起業人 山城

#### 桃のアーモンドグレイマリネパンケーキ

#### 【材料(2人分)】

- ▶ 桃…1/2個
- ▶ グラニュー糖…大さじ1/2
- ▶ アールグレイ茶葉…小さじ1/2
- ▶ 米粉…70g
- ▶ ベーキングパウダー…小さじ1
- ▶ 卵…2個※今回S玉を使用  
M・L玉の場合は1個でよい
- ▶ 牛乳…50ml
- ▶ きび砂糖…10g
- ▶ 米油(サラダ油でも可)…小さじ1
- ▶ 米油…適量

◎マスカルポーネ…60g

◎生クリーム…10g

◎グラニュー糖…4g

#### 【下準備】

- ▶ 桃はくし形に切り、皮をむく
- ▶ ボウルに◎を入れ、泡立て器で8分立てにする

#### 【作り方】

- ① ボウルに桃・グラニュー糖を入れ、水分が出るまで5分程置いておく→アールグレイ茶葉を加え混ぜ、ラップをして冷蔵庫で冷やしておく

② ボウルに卵・牛乳・きび砂糖・米油を入れ、泡立て器でよく混ぜる

③ 粉類を加え、泡立て器でたたくように混ぜる

④ フライパンに米油を薄く塗り、ぬらした布巾の上でフライパンを冷やす→大きじ2くらいの生地を流し入れ、弱火で2分半焼き裏返してさらに2分焼く

⑤ 皿にパンケーキを並べ、真ん中に桃のマリネをのせ、マスカルポーネを盛る

#### ◆栄養のひとさじ

桃の皮の近くにはカテキンという成分が含まれています。カテキンは抗酸化作用があり、体のサビを防ぎ老化防止が期待されます。そのため皮ごと食べるか、できるだけ皮だけをきれいにむいて召し上がるのがおすすめです。



#### ◆栄養価(1人分)

- エネルギー 439kcal
- たんぱく質 11.0g
- 脂質 21.0g
- 炭水化物 50.9g
- 食物繊維 1.2g
- 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  
Tel.③7335

MIKASAのキッチンスタジオ  
in キッチンスタジオAM



## ■基本のパウンドケーキ教室

【日時】9月23日(土)午前10時～午後1時

【内容】混ぜるだけなように奥が深いパウンドケーキ

失敗知らずでおいしい作り方をマスターしましょう。紅茶や抹茶など、好きなフレーバーを選べます。

【定員】16人

【参加料】1人分：2,000円(1セット)

【申込方法】9月19日(火)までに電話で申し込みください。

## ■本格で簡単!しゅうまい弁当を作ろう

【日時】9月24日(日)午前10時～正午

【内容】本格的なしゅうまいを中華料理人と一緒に作りましょう。

しゅうまいに合う副菜数品も作り、絶品弁当を作ります。

【定員】16人

【参加料】1人分：1,000円(1セット)

【申込方法】9月19日(火)までに電話で申し込みください。



## ◎共通事項

【場所】MIKASA COOKING ESSOR キッチンスタジオAM

【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

※定員になり次第受け付けを終了します。

PICKUP!

## 9月の営業日

■は休日

まごころキッチン

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

※予約方法・直近の営業日は、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

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

## 三笠高校卒業生の

# 今

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。

◆林美希さん / 1期生 製菓コース 美唄市出身

小学校の頃からパティシエになるのが夢で、三笠高校卒業後は岩見沢市の洋菓子店に就職して夢を実現しました。

その後、色々なお店で修行するうちに、お客様と直接コミュニケーションがとれるカフェを開きたいと思うようになり、地元である美唄市に特産物を活かしたスイーツのお店を昨年の7月にオープンしました。

看板商品は米粉のカヌレです。おぼろづき米と大豆を使って、外はガリッと中はもっちりとしていて、他にはないみずみずしい食感でオススメです。

他にも、市内の小学生と

■店舗:美唄市東1条南2丁目3番3号HOTEL BINJO1F



コラボした「四つ葉のハス」カップスフレパンケーキを土・日曜日限定で販売しています。  
札幌と旭川の中間地点 カフェでほっと、一息いかがですか。

【問合せ先】企画調整課企画係 Tel.②3182