

クッキングライブ

「ハーブとスパイスをプラスして、
モリモリ食べる夏野菜」

令和6年8月29日(木)開催

デモンストレーションで野菜料理を教わる「クッキングライブ」を開催しました



講師
HERB & COOKING KINA代表
大澄かほる 先生

夏の爽やか野菜寿司 ～お酢や和ハーブで美味しく楽しく～



すし飯を用意し、
野菜ネタをのせて
握ろう！
1個の目安は20～
40gだよ

レシピを一部
ご紹介します



ニンジンサラダ

【材料 4人分】

ニンジン……………1/2本
A 〔ゆかり……………小さじ1/3
マヨネーズ……………大さじ1
キュウリ……………縦1/2本
塩……………少々
いりごま……………少々

【作り方】

- ① ニンジンは短めの長さで千切りし、キュウリはピーラーを使って縦に薄切りする。どちらも、軽く塩を振って10分置く。
- ② ニンジンの水分を絞り、Aとまぜる。
- ③ 握ったすし飯に軍艦巻きのお苔の様にキュウリを巻き、②をのせる。いりごまを振っていただく。



ナスの即席漬け

【材料 4人分】

ナス……………1本分
砂糖……………少々
鷹の爪……………1/3本
B 〔白だし……………大さじ1
酢……………小さじ1
カイワレ……………2本

【作り方】

- ① ナスはヘタを切り落とし、1cmの厚さで縦長に切りわけ。皮のある部分の長さを3cmに切りそろえる。皮に格子を入れ、砂糖でまんべんなく10分置いてアクを抜く。
- ② ナスをペーパーで拭いて容器に入れ、Bの調味料を加えて冷蔵庫で30分漬ける。
- ③ すし飯の上にナスをのせて握り、カイワレをそえいただく。



ミョウガの甘酢漬け / ラディッシュと大葉

【材料 4人分】

ミョウガ……………2個
ラディッシュ……………4個
大葉……………2枚
練梅……………小さじ1
甘酢 〔米酢……………100cc
砂糖……………30g
塩……………小さじ1/2

【作り方】

～ミョウガの甘酢漬け～

- ① ミョウガは縦に半分に切り、包丁を刺して切り目を入れる。
- ② 甘酢の材料を小鍋に入れて熱し、沸騰したら半量をボウルに取り分けてからミョウガを入れ、火を止める。ボウルに移してラップをかけ、冷蔵庫に30分以上置いて漬ける。
- ③ ミョウガの水気を拭き、すし飯の上にのせて握る。

～ラディッシュと大葉～

- ① ラディッシュは薄切りにする。大葉は柄を取り、1/4に切る。
- ② ミョウガで残った甘酢にラディッシュを入れ30分ほど漬ける。
- ③ すし飯に練梅をのせ、大葉とラディッシュものせて握る。



※甘酢はミョウガとラディッシュで半量ずつ使います

ネットワーク構成団体の食育活動紹介

白石区保育・子育て支援センター

(ちあふる・しろいし)

保育園では、「食べることに興味をもち、基本的な生活習慣を身に付けること」を目的に食育活動を行っています。

毎月テーマを設け、子どもたちに手洗いや早寝早起き朝ごはんの大切さ、旬の食べ物の紹介など、クイズや紙芝居、寸劇などで伝えています。

継続的に食育活動を行うことで、子どもたちが食への関心をもつきっかけになっています。

7月の食育の日には、「バランスよく食べよう」をテーマに、「元気な体をつくる：赤の妖精」、「元気に動く力になる：黄の妖精」、「体の調子を整える：緑の妖精」が登場し、寸劇で子どもたちに3つの色のグループの栄養が、体にどのような働きをしてくれるのかを伝えました。

「小松菜は何色のグループに入るかな？」などと、妖精がクイズを出し、子どもたちのその日の給食に使われている食材がどのグループの仲間か色分けしてもらい、給食は、赤・黄・緑の3色が揃ったバランスよいメニューだということを伝えました。



- 麦茶
- トマトカレー
- 小松菜えのきとえ
- バナナ

赤・黄・緑の妖精たち



給食の食材を分けて
みたら、3つのグルー
プが揃ったね!!



白石区保育・子育て支援センターからご紹介!

ダイスサラダ 幼児1人分のエネルギー:44kcal



【材料 幼児6人分】

じゃが芋……………小2個(200g)
人参……………中1/3本(50g)
きゅうり……………1/3本(35g)
ホールコーン……………20g
サラダ油……………大さじ1(12g)
A 〔酢……………小さじ1.5(7g)
砂糖……………小さじ1弱(2.4g)
塩……………少々

【作り方】

- ① じゃが芋は1.5cm、人参は1cm程度の角切りにして茹で、冷ましておく。
- ② きゅうりは0.7cm程度の角切りにし、湯通しして冷ます。(コーンが冷凍の場合は、きゅうりと一緒に湯通しする。)
- ③ Aをよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①、②と和える。

※保育園の給食では衛生面に考慮して食材を茹でています。