

ラジオ 食育の時間 vol. 6

～2013年度版～



大和市との協働事業
子ども食育クッキングの様子

まえがき

「おもてなし」という日本語が世界にアピールした1年でした。
改めて日本語の美しさ、意味の深さ、心の豊かさを一言で表現したものだ
のだと、つくづく先人達の思いに胸が熱くなる思いです。

そして“Washoku”がユネスコ無形文化遺産に登録されました。
和食って何？ 日本のおいしいもの？ すし？ 天ぷら？ すき焼き？
さしみ？

“Washoku”の意味するものはとても広く深いものだと感じます。

- ① 日本は海の幸、山の幸が豊かで水が清らかである。
- ② 「一汁三菜」という食卓での栄養摂取バロメーターがあり、食のバランスが良い。
- ③ 春夏秋冬、四季折々の豊かな自然に恵まれた食材が、全国各地にある。
- ④ 日本古来からの年中行事と行事食が密接に関わっている。

今、家庭から“^{和食}Washoku”の心が失われています。
今こそ、食育を通して和食の心を取り戻しませんか。
そして世界に“Washoku”をアピールしましょう。



平成 26 年 4 月 吉日
片山 泉

ラジオ『食育の時間』 2013 年度版

目次

- 第 219 回 ハピネスライフの作り方
- 第 220 回 Kotty 社会人一人暮らし体験記 **Kotty**
- 第 221 回 「食育活動」6 年目突入
- 第 222 回 4 月 旬のレシピ「新たまねぎ」
- 第 223 回 夏も近づく八十八夜
- 第 224 回 Kotty の気分転換法 **Kotty**
- 第 225 回 上手な気分転換法① <旅をする>
- 第 226 回 上手な気分転換法② <晴歩雨掃>
- 第 227 回 5 月 旬のレシピ「^{あじ}鰯」
- 第 228 回 結婚 ジューン・ブライド **Kotty**
- 第 229 回 結婚式メニュー今昔
- 第 230 回 花嫁修業今昔
- 第 231 回 旬のレシピ「新生姜」
- 第 232 回 大木市長の食
- 第 233 回 Kotty の夏バテ予防茶 **Kotty**
- 第 234 回 沖縄の食 ゴーヤ・^{もずく}水雲

- 第 235 回 大和市協働事業 子ども食育クッキング 夏の味「とうもろこし」
- 第 236 回 夏といえば「ビール」
- 第 237 回 Kotty の夏のファッション **Kotty**
- 第 238 回 夏と言えば「かき氷」 **Kotty**
- 第 239 回 夏と言えば「プール」
- 第 240 回 旬のレシピ「茄子」 Egg Plant
- 第 241 回 秋バテ防止 **(食)**
- 第 242 回 秋の Beauty
- 第 243 回 いざという時に！
大和市 市長室参事危機管理官 土田孝司さん
- 第 244 回 お月見と食
- 第 245 回 幼少期の食育〇×クイズ スポーツしちゃお 2013
- 第 246 回 収穫の秋 ぶどう
- 第 247 回 収穫の秋 さつまいも（甘藷）
- 第 248 回 おいしいレシピ 津久井在来“大和産・新大豆”
- 第 249 回 行楽の秋 名古屋 1Day トリップ
- 第 250 回 地元 ちょい呑みフェスティバルに参加して **Kotty**
- 第 251 回 泉の森 Foresta
- 第 252 回 収穫の秋 柿 パーシモン

- 第 253 回 心も体もほっとする 今どきの鍋
- 第 254 回 心も体もほっとする 和食
- 第 255 回 心と体がほっとする 年末の仕事 年賀状
- 第 256 回 心も体もほっとする 結婚式
- 第 257 回 縁起の良い食
- 第 258 回 “ガレットデロア” 王様のお菓子 **Kotty**
- 第 259 回 縁起の良い絵 押し絵 ゲスト 青木 邦子さん
- 第 260 回 縁起の良い食 七福神
- 第 261 回 女性健診と食育
大和市役所 健康づくり推進課 星 範子さん
- 第 262 回 春を感じるもの 湘南ゴールド **Kotty**
- 第 263 回 春を感じる旅 指宿の玉手箱
- 第 264 回 春を感じる旬のレシピ 春キャベツ **Kotty**
- 第 265 回 春の風物詩 花粉症対策の食
- 第 266 回 春の風物詩 お花見弁当のヒント
- 第 267 回 春眠 暁を覚えず
- 第 268 回 学校給食と食育
大和市教育委員会 教育部指導室 指導主事 馬場 智志 さん

第219回

ハピネスライフの作り方

泉♡Kotty

本年度よりプチリニューアルするラジオ食育の時間！

本日は、片山泉と琴美先生の親子共演放送です。

食育の幅を広げて食を中心に、旅行やマナー、恋愛や仕事の話まで楽しいお話をしてまいります。

4月といえば“新しい生活のスタート”です。

琴美先生は数年前、新社会人になったことが思い出です。

自分から自発的に動き、円滑なコミュニケーションをはかり、空気を讀んだり、仕事でないようなあるような毎日……社会人としての一歩でした。

新生活での食の基本は「早寝 早起き 朝ごはん」を守る事により生活すべてのリズムが整ってきます。

新たな人生と生活を変えることができるチャンスです！

琴美先生より

小学校の頃より、朝ごはんは自分で用意して食べました。そのおかげ？ で何を食べたら体に良いか悪いか自分で考えるくせができました!?

泉(母)先生より

子供の体を作ること、生活習慣を気をつけることは、親の責任です！

第220回

Kotty 社会人一人暮らし体験記

Kotty

ワクワクドキドキの♡一人暮らし♡

実家から離れて暮らしてみたいという理由から、3年程一人暮らしをした経験があります。

うるさい親から離れてうれしーいという夢を見ていましたが……。

料理を作ろう！ と思って冷蔵庫をあけても空っぽ。材料がない！ そうだ、自分で材料を買いに行かなくっちゃ → 面倒だ → お弁当でいいか → お菓子でいいか → その結果お腹は膨れるが物足りない。栄養不足、身体の不調、吹き出物、口内炎、体重の増加、疲れ、イライラ、etc……。

このままじゃ私ダメになってしまう！ と気づきました。

しかし体調を元に戻すのは大変！ 悪くなるのはあつという間ですが、リカバリーには時間とエネルギー、努力が必要でした。

体調を保つこと！ これが一人暮らしのキーポイントです！

Kottyは食事を作ることにしました。

しかし、材料を買っても余ってしまう、腐ってしまう、捨てる。賞味期限までに消費できない牛乳。

「もったいない」「資源のムダ」を自分でやっていました。

自問自答の結果、自分で食べられる量を買ひ、使い切る工夫を実行！

感じた事は ♡家族への感謝♡ でした。

第221回

「食育活動」6年目突入

《子ども食育クッキング》

大和市との協働事業を昨年よりスタート。日本の子ども、海外にルーツを持つ子どもに食育クッキング授業をします。

生産者の“生の声”を聞かせ、新鮮さ・おいしさ・食の大切さを理解させます。

《PR 活動》

JA 神奈川や TV 神奈川『旬なび』、FM よこはま情報誌の協力を得て、神奈川県の特産品や野菜のおいしさレシピを PR！ 神奈川ブランドの豚肉や野菜の普及のため、神奈川県農政部とのコラボもします。

もちろん FM やまとでも、毎週放送中です。

《大和市農政課との初コラボ》

11 月の大和産業フェアで、大和市の『津久井在来大豆』を使用した食べ物を、来場者に試食 PR します。

《スポーツとの新コラボ》

10 月にスポーツセンターで開催される『スポーツしちやお』で、幼児と親向けの食育クイズを予定しています。

正しい食習慣を幼児期に身につけることは、子供の人生の財産となります！

第222回

4月 旬のレシピ「新たまねぎ」

春野菜には何ともいえぬ甘味があります。

新玉ねぎは今しか味わえません。今、真っ白な玉ねぎが店頭に並んでいます。

普通の玉ねぎは、収穫してから乾燥させて保存します。

新玉ねぎは日持ちがしないので、冷蔵庫に入れて早めに食べ切りましょう。

～ おすすめ旬のレシピ ～

《新玉ねぎの丸ごと煮》

丸のまま底の厚めのお鍋に入れ、ひたひたの出し汁（和でも洋でも OK）と酒、薄口醤油少々を入れ、10 分強火にかけフタは開けずにそのまま圧力をかけて放置（2 時間）。

温度が下がる時に味がどんどん染みていきます！ 美味しい！

残った汁は、次の日新じゃがなどの煮物で再利用

Reuse!

《新玉ねぎごはん》

新玉ねぎは薄くスライスする。炊飯器に米とスライスした新玉ねぎ、和風だし+塩 又は 洋コンソメ+オリーブオイルを入れて普通に炊く。お好みで七味、ジャコ、山椒の実など混ぜましょう。

残ったご飯は、チャーハンとして再利用

Reuse!



第223回

夏も近づく八十八夜



立春から数えて 88 日目。ちょうどゴールデンウィーク真っ最中に、静岡の茶摘みのシーズンです。

この日に摘み取られたお茶を飲むと、一年間無病息災で元気に過ごせると言い伝えられています。

“新茶”は、さわやかな香りが美味しさのポイントです。その年の最初に育成した茶の新茶の一芯二葉を摘んでいきます。旨みと甘みの成分であるアミノ酸が多いのです。昔は茶摘み女性が歌を歌いながら、みんなで摘んでいたそうです。

静岡のお友達の Family と親戚は、毎年 GW に茶摘みをするので「GW は旅行にも行けない」と嘆いています。

お茶を飲むとリラックスしませんか？ ほっとするような……。これはアミノ酸の中のテアニンが影響しています。テアニンは若い芽に多く含まれます。玉露のように日光を当てないような栽培をすると、もっと豊富な状態になります。抹茶はその究極な品です。

カテキン

カフェイン

ビタミン

ビタミン



お茶の子さいさい

へそで茶をわかす

<長寿の薬湯>

第224回

Kottyの気分転換法

Kotty



Kotty の OFF の日は、太陽の下でゆっくりと、一人でのんびり過ごすことが好きです。

人前で日々神経を使って話しているので、何も話したくないのです。そしてチーズケーキを食べれば満足 ♥

皆さんも、いつも違う生活をしてみてはいかがでしょうか？

大和クッキングスクールのハピネスクラスにいらっしゃる生徒さんは、男性では日々机に向かっている SE さん、事務職、また畑に向かっている生産者の方が多く、たまには人と会って話を楽しみたいという気分転換をしています。学校の先生や看護師さんは、いつもリードしている立場から、Kotty の言われるままにやる作業が、ポーっとして心地よいということです。……なるほどね、と思います。

最近の女子のブームは「^{なみだじよし}涙女子」!? 涙を出すとストレスが発散されるようです。TV や映画で強制涙でも OK!

うれし涙と感動涙は水っぽい涙で、副交感神経が作用しているのです。反対に悔し涙や怒り涙は、しょっぱい成分で身体によくないということです。へえ～。

なみだってすごーい!



第225回 上手な気分転換法①

<旅をする>



私の気分転換法は“旅行”です。

家から離れて「非日常」を味わうことが大好きなのです。
何も考えない、ボーっとした時間が無性に欲しくなります。

というわけで、GWに屋久島に行ってきました。今回は家族4人で行った、366日雨が降るといふ世界遺産“屋久島”。

けわしい山、美しい海、清らかな川、天から降る雨、苔むした道。まるで「もののけ姫」のシーンのような山道を、雨に濡れながら何時間も歩きます。

道はブッシュあり、とても歩きにくいのですが、ケガをしないように身を守ることのみ考えています。周りの風景はごちそうです。

私は自然の一部なんだ！ 生きているんだ！ と身体が喜んで、ストレスがスーッと消えていきます。

森林浴にはナチュラルキラー細胞が活性化して、**心身を癒す**作用があるということです。

遠い所まで行かなくても、近くの公園や森林で木々と触れ合ってみませんか。これはオススメです。



第226回 上手な気分転換法②

<晴歩雨掃>



天気の良い日には、私は“散歩”に行きます。

自分の好きな時間にスタートできるし、何分コースにしようかと選べます。行き先も自由！

ズボンを履いて帽子とネックを隠すマフラー、小さなリュック、万歩計、運動靴を履けば完成スタイル！

散歩は五感を自然に使います。



視：まわりの風景を見る「きれいだなー」

聴：鳥の声、川の音、車の騒音、子供の泣き声「生きてるなー」

匂：家のそばを歩くと台所で料理している匂い「今夜は煮物かな？」

触：花や葉っぱ、木の幹や大地を触ります「パワーもらいました！」

味：おうちに帰ってからの健康ドリンク「おいしくいただきまーす」

雨の日は、お部屋のお掃除をします。

いつも横目でチラリと眺めていた書類の山も、どんどんなくなりゴミ箱へ。

着なくなって数年もたった洋服や靴も「断捨離」ということで処分へ。

部屋の隅っこの丸まっていたほこりも掃除機へ。

心がスーッとします。晴歩雨掃のオススメです。



第227回

あじ
5月旬のレシピ「鱈」

初夏の魚と言えばカツオですが、一般的に多く食べられる魚の代表はアジです。

大和クッキングスクールでは、5月に必ずアジの三枚おろしの授業をします。男性は魚の下ろし方に興味津々ですが、女性は魚を触ることが苦手なようです。

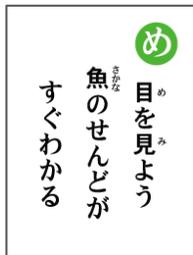
魚はくさい。ぬめりがある。処置が大変。ゴミが出る……等、クレームの多い三枚下ろしですが、実際やってみると楽しんでます。

内臓処置の時は新聞紙の上で作業して、内臓は包んで捨てます。

よく洗って水分を取り、いよいよ三枚下ろし！ みなさん真剣なまなざし。

三枚下ろしは難しいのですが、アジは最も扱いやすい代表選手です。万が一？ きれいに下ろせなくても、「アジのたたき」「アジのつみれ汁」にしてしまうと、それなりに美しくおいしくできるものです。

ぜひ挑戦して下さいね。



第228回

結婚

ジューン・ブライド



6月の花嫁は幸せになれるとか……ヨーロッパでは一番気候の良い季節なので、そのようになったとか……？

日本で結婚式が多いのは、やはり春と秋、そして12月末とか……。

Kottyの友達のウェディングプランナーのウラ話によると……。

日本人のプロポーズはクリスマス前後に多い



年明け1・2・3月のウェディングフェアに参加する



半年～1年後に結婚式を予約する

（秋） （春）

日本人ならではのウェディングプランですね。

Kottyの希望する結婚式は、父母の知人にうめつくされるより、自分の友達や恩師や先輩に囲まれ、祝ってほしいです。

千葉さんにぜひ司会をお願いしますね ♥

お食事はこだわりの食材を使ったレシピを考えたいです。

デザートは自分で作りたいなあと思っています。

具体的にはまだまだ先……です……が

♥ この番組で報告できますように ♥

第229回

結婚式メニュー今昔

現代の人はクリスマスにプロポーズするのがブームらしいですね。昔は、月日問わず、そんな空気になった時にプロポーズをしたとか、されたとか、なかったとか……？！

千葉さんの結婚式は25年前、実家のそばの結婚式場で近所の方々をお招きして、昔の風習で両親が行ってくれました。食べ物は“和洋折衷”が当時流行っていました。折詰のお土産付きで！

35年前の私の結婚式は、すべて親がお膳立てして下さいました。結婚式は〇〇家のお披露目の日なのです。「嫁は婚家に嫁ぐもの」が常識。ハイカラなホテルでのフランス料理に、田舎から出席した方々はびっくりでした。今では笑い話ですね。

<35年前 フレンチの正餐メニュー>

- ① スモークサーモンのレモン添え
- ② スポンのスープ ジェリー風味
- ③ 伊勢海老の黄金焼き
- ④ 牛フィレ肉 マデラソース添
- ⑤ お口直しのシャーベット
- ⑥ 七面鳥のロースト
- ⑦ サラダ、ジェルディエール風ドレッシング
- ⑧ 富士山のアイスクリーム
- ⑨ メロン カシス風味
- ⑩ コーヒー 小菓子添え

<出席者の気持ち>

鮭？
 亀の上に金粉がのってる
 どうやって食べるのよ？
 お箸持ってきて
 お口直して何？
 歌じゃないよ
 しょうゆじゃないのね
 大きな山のアイス
 高級なメロンじゃ
 終わりだ 疲れた……

第230回

花嫁修業今昔

TVのクイズ番組で「花嫁修業とは何？」という答えが「結婚式に花嫁衣装を着た時の作法や所作のこと」と、若いタレント女性が言っていたの見てびっくり！

そうか、なるほど。と変に納得してしまいました。

「花嫁」というとらえ方が全く違うことにも納得。昭和20年代～40年代、当校の大和ドレスメーカー女学院、クッキングスクールは生徒さんに入学をお待ちいただくほどのにぎわいでした。

何故なら結婚する時に、女性は裁縫、料理はもちろんのこと、花、茶、着物着付けまで一通りできないと「花嫁」としての資格はないという常識がありました。

花嫁になるためのプロセスが「花嫁修業」でした。

現代は縫物ができなくても何でも売っている、料理ができなくても電子レンジとハサミがあればOK、茶や花なんかできなくても恥ずかしくない、着物は持っていない……。

今昔、色々ありますが、人の心の優しさ、思いやり、許しあう心、愛する心、いたわりの心は変化はありません。

私の場合は、昔花嫁、今鬼嫁！

「ゆずりあう」心を大切に、みんなで仲良く暮らしていきましょう ♥



第231回

旬のレシピ「新生姜」

台所でよく登場する古根生姜（ひねしょうが）。冷蔵庫のすみでいつでも出番を待っている、香味野菜です。

それに比べて色も薄くて瑞々しい新生姜。なんだか若さを感じてしまいます。

生姜の生産量トップは高知県です。冬はハウス内を加熱して生産します。露地物と異なり短期間で成長させているため、柔らかく辛味もさわやか。肌つや美しく、まるで乙女のように♡

～ おすすめレシピ ～

《新生姜ごはん》

新生姜を細かく切って、ご飯と一緒に炊くだけ。
香がよく、お稲荷さんにしてもカレーのご飯でもおいしい！

《定番 甘酢漬け》

ピンク色に変色するとき♡ワクワクします。

《自家製ジンジャーエール》

ハピネスクラスでも大人気！
すりおろして蜂蜜とレモンと水で煮立たせます。
炭酸水と割って健康ドリンクに！



第232回

大木哲市長の食

市長の食は納豆に始まり納豆に終わります。
あきない味、大好きな味だそうです。

大和で津久井在来大豆が、15件の農家で作られています。今日は柏木明さん作の大豆で煮豆を作ってきましたので、大木市長に試食をしてもらいました。地場産の野菜もたっぷり入っています。市長に「おいしい」と言ってもらえて、ほっとしている私です。

大和産の大豆を普及させるために、鶴間の「豆畑さん」が第4土曜日に特別の豆腐を売っています。市長も召し上がったようで、これもおいしい。とおっしゃっていました。しかし1丁300円は少々お高いかな？……。

市長は最近スリムになったので、その秘訣を伺いました。そうしたら「食事の最初には、野菜を食べている」とのこと！これは理に合っています。空っぽになっている飢餓状態の胃袋は、最初に入ってきたものを食欲に吸収します。

市長が日頃からやっている事が、ダイエット健康法でした。これからも激務をこなすため、「食」に留意して下さいね！



第233回

Kotty

Kottyの夏バテ予防茶

朝起きると、太陽が照りつける一日が始まる夏本番になりました。
今年梅雨明けが早く、夏バテも7月から始まります。

こんな時、Kottyは夏野菜をたくさん食べます。
ナス、トマト、ゴーヤ、キュウリ、スイカ。水分・ミネラルたっぷりの栄養を、丸ごといただきます。
旬の味です！



それから“塩”にこだわっています。沖縄に旅行に行った時「ぬちまーす」という塩工場に行きました。ミネラル分が世界一とか？ 女子プロゴルファーの宮里藍選手も、スポーツドリンクに入れているということです。

あとは運動！ 暑いと一日中グテグテ生活になりがちです。
子供の頃、夏休みは母親に早朝起こされてラジオ体操に行き、帰ってきてから午前中は勉強させられた記憶がありますが、今思うと早起きは夏バテ予防に理がかなっていますね。

暑くて懐かしい、夏休みの思い出でした。



第234回

もずく

沖縄の食 ゴーヤ・水雲



毎日暑いと食事を作る気がなくなります。
手がかからずおいしいもの！ フライパン1つでできる、栄養価の高いもの「ゴーヤチャンプル」です。
豚肉+豆腐+ゴーヤ+卵+油=我が家ではこの一皿は夏の食卓の定番になっています。



ゴーヤは家庭菜園で簡単に成長してくれます。手間いらずでズボラな私でも収穫できるという優等生！
梅雨前に植えて、緑のカーテンで楽しみながら採れたてのゴーヤを食べましょう。

水雲酢と書いてもずく酢と読みます。
あたたかい沖縄の海でとれます。とっている姿はまるでバギュームカー！ 太いホースで掃除機のようにぐんぐん吸い込んでいきます。ヒエー、びっくりしました。
もずくのぬめりはガン細胞をやっつけてくれ、胃潰瘍にも効果あり。血液サラサラに！
酢の物だけでなく、お味噌汁に少し加えると、酢は苦手な男性でも抵抗なく食べられますよ。

第235回 第9回 子ども食育クッキング 夏の味「とうもろこし」

「朝どりとうもろこし」というキャッチフレーズをスーパーで見かけますが、なぜ「朝どり」が良いのか？ わかりました！

7月20日に大和市農政課との協働事業「子ども食育クッキング」でとうもろこしを使いました。生産者の瀬沼輝雄さんが今朝とってきたとうもろこしと昨日夕方とったとうもろこしの甘さを、糖度計で計ってくれました。なんと数値が16対12で朝どりの甘さが断然勝っていました。なぜか？

とうもろこしは夜涼しい間に栄養を蓄えて朝を迎え、暑い日中、その栄養を使いながら生きているからです。夕方になれば疲れた～といった状態なんでしょうね。だから朝どりの方がおいしいんですね。

子供達は瀬沼輝雄さんの朝どりとうもろこしを使って、とうもろこしジュースを飲んで甘さに驚いていました。そして夏野菜をたっぷり使った“夏野菜どんぶり”を作って食べて大満足！



食育クッキング



大和産の夏野菜

第236回 夏といえば「ビール」

暑い夜の飲み物はビール🍺で乾杯でしょうか。

身も心もカラカラに乾いた状態をうるおしてくれる一杯目のビールの味は「生きててよかった！」の1つでしょうか。

現在はお手頃な発泡酒ビールあり、ノンアルコールビールあり、様々な人に対応できる商品がたくさんありますね。

ビール総生産量の世界No1はどここの国だと思いますか？

ドイツ？（ラガービールは有名だし、コーラより安い国ですから）

アメリカ？（バドワイザーはライトな味で水みたいに飲めるし）

答えは中国！ 中国ですべてを消費しているわけではなく輸出も多く、その中でも観光客がよく目にするのは「青島ビール」です。

20世紀初期、諸外国が「眠れる獅子 中国」を侵略した時にビール工場を作ったとか。歴史を感じます。

現在は香港マネーにより「雪花ビール」というのが人気らしいです。

暑い夏「ビールでグワッチ！」の千葉さん！
ビール腹にならないようにね！



第237回

Kotty

Kottyの夏のファッション

Kottyのお気に入りには素足にビーチサンダルです。ペディキュアも大好きで、手に出来ない分、足元には気合を入れていますよ！
それから洋服は涼しいワンピースが着心地バツグン！

ボーダー柄も Kotty は夏になると着たくなるのですが「ボーダー女子はもてない」という世間の常識だそうで……へえー、そうかしら？
花柄女子はもてる？ ボーダー女子はなぜモテない？

ハピネスクラスの男子のご意見によると、「守ってあげよう」という気が起きないそうです。では気が強い女子がフリフリ花柄を着れば「守ってあげたい」になるのか！ 女子はやっぱり見た目なのか？
納得できないボーダー大好きな Kotty です。

Kotty が今はまっている食べ物は「山形のだし」です。
7月のハピネスクラスでレシピにしましたが大好評です。
夏野菜を細かく切って混ぜ混ぜするだけで、冷奴の上にかけてもご飯のお供でも、そうめんの具にしてもピッタリ！
ほてった体が喜んでいくのが実感できます。

第238回

Kotty

夏といえば「かき氷」

夏祭りに浴衣を着て、わたあめを食べながら歩くなんで、とっても幸せです。小さい頃からお祭り大好きで、お小遣いを握りしめて弟達とお祭りへ行きました。今でも心がウキウキ♥ かき氷を屋台で食べるのも大好き。青色のかき氷ソーダ味は、摩訶不思議な味と色です！

ベトナムのかき氷“チェ”

ココナッツタピオカ風味でご当地味。

韓国のかき氷“パッピンス”

大きな丼に氷とフルーツが入っていて、みんなでつつきあって食べるスタイル。

台湾のかき氷“ソーピン”

練乳をかけてマンゴーをのせて食べる。Kotty 大好きな味。

夏の Music といえば

TUBE ♥ サザン ♥ ゆず ♥ 大好きです。

真っ青な空とビーチ。海の香りがしてきますもの ♥



第239回

夏といえば「プール」

金ツチの私が一念発起して、この夏よりスポーツクラブに入会しました。小学校・中学校と新設校でプールがなかったため、水泳は全くできず、水から遠ざかった生活でした。スポーツクラブでは老若男女、とくにおばさまパワーに圧倒されながら（自分も完全にオバさん）恥ずかしい水着姿になりました。

まずは水の中で歩行……アクアウォーキング。

水の中で体操してエクササイズ……アクアビクス。

初心者の水泳クラスでは、もぐる所から始まりました。水が怖くて目をつぶっていた私ですが、ゴーグルというものを初めてつけてみて目を開けたら、そこは竜宮城？

みなさんのナイスボディが見えるじゃないですか！

一年後、引き締まった私の身体を楽しみにして下さいね。

食の心がけ

- | | |
|-------|------------------------------|
| スポーツ前 | 2時間食べない。炭水化物、ビタミン、バナナ、牛乳を摂る。 |
| スポーツ中 | オリジナルスポーツドリンク（レモン・蜂蜜、塩） |
| スポーツ後 | 良質タンパク質を摂る。 |

第240回

旬のレシピ「茄子」Egg Plant

神奈川県産の“サラダ紫”というなすを初めて知りました。水分が多いので生食にぴったりです！

8月のハピネスクラスのテーマは「医食農同源」。神奈川県農政部とJA さがみとの協力により“サラダ紫”という茄子を使ってみました。とても水分の多い、色の美しいなすです。

7月のハピネスクラスでは「山形のだし」をサラダ紫を使って作りました。

そうめんかぼちやを茹でて、きゅうり、長ねぎ、しそ、みょうが、オクラを細かく切り、なすと合わせます。そうめんにかけても、冷奴にのせても涼味美味！

大和スカイビル5階の香月コーヒー店のランチにも、茄子を使用中！

ご協力：綾瀬コバヤシファーム

なすのことわざ

“親の小言となすの花は 千に一つのムダはない”

うるさいと思っても親の言うことに
聞く耳を持った方が後悔しませんよ～

第241回

秋バテ防止 **食**

9月に入ったら、朝夕急に涼しくなりました。子供やお年寄りには体調管理が必要です。“秋バテ”にならない工夫をしましょう。

「**温かいモノを飲食**しましょう」

9月は野菜の葉ざかい期なので、食材は夏野菜を使っても調理法を温かくすると良いです。

夏野菜たっぷりのあったかスープはオススメです。

落花生も“ほかほかのゆでピー”で旬を食べましょう。

これから根菜類がたくさん出回ってきます。さつまいもや里芋も焼いたりふかしたり……。秋ですねえ～。

そうめんも温かくして食べる“にゅうめん”がオススメです。

夏野菜（おくら、なす、みょうが）を入れて、温泉玉子を上にのせて食べれば“そうめんの使い切り”にもなりますよ。



第242回

秋のBeauty



裸足で歩いていた真夏から一転！ 足元も暖めるようにしないと冷えて風邪をひきそうです。

夏から突然寒くなってしまった今年の秋。くれぐれもお身体大切に！

夏の紫外線にやられてしまったお肌と髪はボロボロです。抜け毛も多くなり、がっかりします……。

肌と髪に水分と栄養を与え、体を休めてあげましょう。

今日の私の姿は、三週間前の食生活や運動不足、ストレスが映し出されているのですから！



イエローフードを食べましょう！ かぼちゃ、人参、唐辛子、柿、りんご、みかん……旬の味をたくさん食べましょう！

Kottyの収穫体験記も、秋の深まりとともにお話しできるようにしますね ♡

第243回

いざという時に！

大和市 市長室参事危機管理官 土田孝司さん

昔から、二百十日の時期は災害が多いといわれておりますが、台風以外にも、竜巻や局地的な豪雨災害も発生することが多い季節です。一瞬にして大切なものが失われてしまうこともありますので、普段から考えておきましょう。

先日の台風では、本市域を流れる境川と引地川の水位が急激に上昇し、洪水災害が発生する恐れのある「はん濫危険水位」を超えてしまいました。河川周辺の避難所には、速やかに避難者の受け入れができるよう、職員を派遣し、待機させましたが、幸いにも避難勧告を発するまでには至りませんでした。

市民の皆様には、このFMやまとのほか、やまとPSメール、市HPなどで、情報をお伝えしました。屋外に設置しています「防災行政無線」は、家の中で聞こえない場合もありますので、ぜひ、FMやまことやPSメールをご利用下さい。

災害時に困らないためにも、日頃から水・食糧などの備蓄を行ってください。

食糧は、日頃から食べなれている鯖の味噌煮、秋刀魚の蒲焼き、焼き鳥などの缶詰や、カップ麺などの保存がきくもののほか、チョコレート、飴、ビスケットなどの甘いお菓子がると、ほっとして心が和みます。また、カセットコンロがあると、寒い冬でも温かい料理を食べることができ、とても重宝します。ぜひご家庭でも揃えてください。

第244回

お月見と食

仲秋の名月、今年はとても美しかったですね。

満月を見ると心が洗われる浄化作用があるそうです。無事平和な日々を感謝するばかりです。

ジョニーさんは月見だんご大好き！そして酒盃に映る月を酒とともに飲む月見酒大好き！

自然とともに、食を味わってみましょう。

十五夜

芋名月

月見団子の代わりに、今取りたての小さな里芋や石川芋を皮つきのまま蒸して、皮をツルリとむいて食べてみましょう。プラス月見酒があれば最高ですね。

十三夜

栗豆名月

今日のお土産は、岐阜県中津川の栗きんとん和菓子です。「お味はいかがですか？」（私より）「栗の美味しいものがギュッと詰まっていて、キュッと包んであり、ジェジェジェという味でした！」（ジョニーさんより）

おいしいものを食べられること、健康なこと、ラジオでお話できることに感謝して ♥ 合掌。



第245回

幼少期の食育〇×クイズ

スポーツしちゃお 2013

スポーツの秋です！ 大和スポーツセンター主催のイベントで当校クッキングスクールは食育イベントを行いました。

幼児と親向けの〇×クイズで身体を使って〇と×のコーナーに移動してもらいます。「食育と運動」をからめてみました。

当日は、大雨にも関わらず 300 組の親子が参加。その上ヤマトンまで登場で会場は盛り上がりましたよ！

〇×クイズ（例）P.D. 映像にて

- Q. どんなおやつが体によいかな？
- Q. ヤマトンの好きな食べ物は？
- Q. 大和でお米がとれるかな？
- Q. 牛乳を飲んだだけで骨が丈夫になる？



27

第246回

収穫の秋

ぶどう

Kotty

千葉さんの今年最高にお気に入りのぶどうは“シャインマスカット”コリコリしていて味わいがあり、これぞまさしくぶどうの王様なんだそうです。

Kotty のぶどうの思い出は、フランス留学の時のぶどう畑。

9月になるとフランス全土で収穫が始まります。暑い7月8月が終わると、すぐ秋そしてすぐ冬になるヨーロッパでは、大忙しの毎日です。村中の人、そして助っ人も頼んで朝から晩までぶどうを摘み、ワインとして熟成させていきます。

この時期は村中、ワイン熟成中の発酵の香りがします。慣れていない人には「ウツ」とするような感じです。

でも現地の人にはワイン片手に働いています。

ハウスワインは本当に手頃な値段ですので毎日飲めるのです。

日本人はフランス料理店に行くと、お料理は注文しますが「飲み物は水でよい」という人がいるようです。ワインが嫌いなのか値段が高いからか分からないけど……とフランスのシェフは首をかしげます。フランス料理はワイン+料理でマリアージュができて、何倍もおいしく感じるからだとか……。ワインのお勉強もしないといけないと思う Kotty でした。



28

第247回

収穫の秋

⊕ さつまいも(甘藷)

幼稚園では“おいもほり”真っ盛りです。Bigサイズもごろごろしていて、泥だらけになって子供たちが掘る姿はほほえましいです。

英名では **Sweet potato**。ナス目ヒルガオ科さつまいも属。

原産は南アメリカ、ペルー地方。

東南アジアに導入され、フィリピン、中国を経て琉球、九州、本州へと伝わりました。

鹿児島で薩摩藩の名産品として「さつまいも」となりました。

日本料理では“丸十”とかいてあったらさつまいもの料理ということです。マークは ⊕ です。(薩摩藩の紋章)

Q さつまいもを食べると太るか？

エネルギー量はご飯とほぼ同じです。糖分も多く含まれています。しかし、食物繊維やビタミンC、カリウム、カルシウムが多く含まれていますので、量を考えて食べましょう。

Q さつまいもの保存方法は？

低温に弱いので冷蔵庫は×。冷暗所での保存が○。

収穫してすぐより、少したった方が甘みがあります。サイズも小さめがオススメ！

第248回

おいしいレシピ

津久井在来“大和産・新大豆”

大豆は女性の大きな味方です。(大豆イソフラボン)

加工品でいうと、納豆、豆腐、味噌、きな粉……。その中でも納豆は大豆の神様ですね。

私は関西人なので、納豆はちょっと苦手なのです。

NHK「ごちそうさん」の中で、工夫をして納豆を食べているシーンがありましたので、私も試してみようと思います！

最近の大豆は8割ほど外国産です。値段がとても安いので、国産は太刀打ちできません。しかし「かながわブランド」として“津久井在来大豆”は、甘みとコクがある幻の大豆です。

11月の大和産業フェアで農政課とコラボで“五目豆”の試食コーナーを担当しますので、ぜひお立ち寄り下さい。

炊飯器で簡単に作れる五目豆を紹介します！



大和市農政課推奨
『津久井在来大豆 大和産』使用

炊飯器で簡単！五目豆レシピ

材料(4人分)

大豆……………1cup	砂糖……………大2
干し椎茸…………2枚	みりん……………大2
昆布……………10cm	A うすくろ醤油…大2.5
こんにゃく…………1/2枚	酒……………大2
ごぼう……………100g	醤油……………大0.5
にんじん…………50g	味はお好みで調整して下さい

作り方

- ①大豆はたっぷりの水に一晩(6時間)つけておきます。鍋に水と大豆を入れ、あくをとりながら20分ほど煮る。
- ②干し椎茸、昆布は水につけておとし、こんにゃくは下ゆでし、ごぼう・にんじんと共にすべて7~8mm角に切る。ごぼうは水にさらす。
- ③炊飯器にゆでた大豆と②の野菜類、椎茸のもど汁を入れる。具材がひたひたになるまで①の大豆のゆで汁を入れる。調味料Aをすべて入れる。
- ④炊飯器は「おかゆモード」またはゆっくりにかけて炊くコースでスイッチオンする。炊飯が終わっても最低2~3時間保温の状態を保つ。
- ⑤おいしい五目豆のできあがり!!

保存するときは小分けのタッパーに入れて冷凍保存する。

大和クッキングスクール 大和駅前 スカイビル5階
046-261-4914 HP: <http://yamato.ac.jp/cooking>

第249回

行楽の秋 名古屋1Dayトリップ



親戚のお見舞いに名古屋へ行きました。1Day トリップの日帰り旅行です。

早朝、新幹線に乗り名古屋へ、そして一宮という街へ。到着したのは何と9時！ さっそく名古屋名物“モーニング”を食べました。値段は300~500円です。安いですね！ おいしいです！

モーニングメニュー “老若男女の社交場です”

和
+
洋

厚切りトースト（あんこ+バター付き）
サラダ
味噌汁（赤だし）
ゆで卵
コーヒー



観光で行った金華山 329m、てっぺんに望む岐阜城から下を見下ろすと360°のパノラマが見えました。南は美しい濃尾平野が続き、北には日本アルプス、その向こうは越後。東は木曾御岳、その向こうは甲州。西は伊吹山、関ヶ原、そして京都……。天下統一したくなるパワースポットでした。

今日のお土産は「赤福」。伊勢神宮の神域を流れる五十鈴川の清流の小石を型どった白いお餅の上に波模様のこしあんのコラボレーションです。いつの世でもおいしい神の餅ですね。

第250回 地元

ちよい呑みフェスティバルに参加して



都会の友達を呼んで、大和ちよい呑みフェスティバルに参加しました。60店舗の中で2500円のクーポン券を3回使えます。

大和産の“和み”焼酎を使った“ヤマトニック”というドリンクはとてもおいしかったです。

- 1 件目 炭火焼とり肉
- 2 件目 韓国プルコギなど
- 3 件目 洋食屋さん ワインに合う食

一緒に行ったお友達はレストラン関係の後輩の男の子で、「こういうイベントのある街があたたかみがあっていいね」という感想でした。都内ではこんな風景みたことない！ って！

黄色いガイドブックを見てちょっとしたテーマパーク巡りみたいでとても楽しいそうです。ちょっと泥くさいけど、大和ならではの“ちよい呑みフェスティバル”に参加してみませんか？

地元に戻ろう♪ ジモト♪ジモト♪

第251回

泉の森 Foresta

森のお祭り フォレストフェスタ

11月10日に大和市観光協会主催の泉の森で自然のお祭りがありました。

泉の森に行ったことのない市民の方々に場所を知ってもらい、自然にふれあいイベントを楽しんでもらう目的です。

泉の森エリアでは、しらかしの家と広場で森カフェや野点、散策、ヤマトンと遊んだり、アート体験をしたり……計画していましたが、悪天候で順延となりました。

当日はふれあいの森エリアだけの小規模イベントとなりました。

森のコンサートやマルシェのお店が森の木々に寄り添うように並び、雨上りのしっとりさが、静けさを演出しています。

その中でステキなおいしい車を発見！

移動窯焼きピザ UNCIE KEN

車の中に窯があり、火が出ています。
びっくり！

小麦は地元産にこだわり、当日は大和のトマトを使った「マルゲリータピザ」はとってもおいしかったし！ 大満足！
またお目にかかりたい“UNCIE KEN”でした！



第252回

収穫の秋
柿 パーシモン

“柿くえば 鐘が鳴るなり 法隆寺”

奈良までの道のり、紅葉と見事に実った柿の木
がとても美しい晩秋の風景でした。



奈良の名産品の柿は10月26日の「奈良柿の日」に市内で配るそうです。そういえば柿の葉寿司って有名でしたね。

柿の原産国は日本！ ということを知りました。

学名 KAKI、英名では“Persimmon”です。

ゴルフのドライバーの別名もパーシモンと言いますが、もしかして柿の木で最初に作ったのでしょうか？

私の父の実家は岐阜県本巣郡（現在の瑞穂市）。富有柿の名産地で完全甘柿の原木があるそうです。毎年大きくておいしい富有柿を送ってくれます……感謝。

甘い食べ物が貴重だった昔、柿はお菓子代わりに食べられていました。今では柿の葉で花粉症予防に柿茶が流行っているようです。

万能選手・柿

第253回

心も体もほっとする 今どきの鍋



寒くなると食卓に登場するのが鍋料理



身体が温くなるし栄養のバランスも良く、何より経済的です。

千葉さんのお気に入り“うちの鍋”は“うどん鍋”。×にうどんを食べるのかと思ってたら、最初から野菜とともに投入するとか！
なんだかうどんの鍋バージョンですね。心も体も Hot ♥

我が家の夕食でも鍋は大活躍です。

野菜×肉か魚×スープ色々=たくさんの鍋の種類が出来上り
白みそ仕立てのスープ×大根や人参やカブ=とてもおいしいのを発見しました。京の味みたいです。

現在、各調理料メーカーでも鍋の素をたくさん出しています。
商品を開発するのに時間とお金と労力がかかるだそうです。店頭に出して売れない！と判断されると1ヶ月で撤去・生産中止とか…
…厳しい現実です。

冬はお鍋を楽しんで食べて Hot ほっと♥ しましょう！



第254回

心も体もほっとする 和食

Koffy



世界にほこるべき食文化「和食」。ユネスコ無形文化遺産になりました。

<評価のポイント>

- 新鮮な食材とそれを尊敬する文化である（山の幸・海の幸豊富）
- 栄養バランスに優れている（一汁三菜）
- 自然や季節をお皿の上で表現している（四季折々）
- 年中行事と密接な関わりがある（家族の絆を深めている）

特に日本人ならではの食材への尊敬や作ってくれた人への感謝が込められています。

「いただきます」「ごちそうさまでした」

このような精神がこもった言葉は世界ではありません。

しかし現実の子供達の“食事情”はどうでしょうか。
家庭の味はありますか？
家族みんなで「おいしいね」と言って食卓を囲んでいますか？
お米をたくさん食べていますか？
お父さん、お母さん、頑張って料理を作っていますか？

“和食”を伝承するためには **家庭から** です。

第255回 心と体がほっとする 年末の仕事 年賀状

年末の恒例行事として年賀状です。我が家はたくさん出すのでちょっとゆううつなんです。

でもこのお付き合いがあるから、今でも私の小学校の先生から今日お目にかかった方まで、たくさんの方と年賀状で繋がっています。

パソコンができる前まで住所も本文も手書きで書いていました。

何と私一人で 500 枚は書いていました！ 若さかな？ 今では考えられないパワーです。冬休みも大晦日もずっと書いていました。そして除夜の鐘を聞く前に滑り込みセーフでポストに投函！ ゴーン

今は年賀状の裏面にひと言書き添えています。その数秒間、相手を思い出して懐かしさに浸ります。心と体がほっとする一瞬です。

“人とのご縁を細く長く保つ年賀状パワーって素晴らしい”と私は思うのです。

できる限り年賀状は出していきたいと思う私です

感謝

第256回 心も体もほっとする 結婚式

末の息子が 12 月 23 日 **ディズニーランドで結婚式を挙げました。**

花婿の母になりとっても感動的でした。

それに場所が Disney Land ですから。ミッキーミニー始め、お馴染みのキャラクターが次から次へと出てきて！ それは“Disney ウェディングショー”というものでした。私は花婿の母ということも忘れ、ゲストの気分で心いくまで楽しむことができました。



唯一の余興として“歌のご披露” ディズニー“リトルマーメイド”

ソロ歌手 片山 琴美 Kotty

ピアノ 花嫁

フルート 花嫁の母

おまけ 花婿

Kotty 先生の歌声はリトルマーメイドのミュージカルのように上手！ 母親の私はうっとり聞き惚れ、サビの所では涙するほどでした。ブラボー！

また三人の美女の美しさにはオーラがありました ♥ 凄い！

無事に式も終了 ♥ 心も体もほっとした結婚式のご報告でした。

第257回

縁起の良い食

お正月太りで悩む今頃です。運動しないのにお雑煮やおせちやご馳走、最後はケーキやお菓子まで食べるのですから仕方ないです……。

今年は京都の白味噌でお雑煮を作ってみました。ゆったりとして甘くて優しくて、まるでお公家風の味？ かな。

煮物は年季の入った人、つまりおばあちゃんが作った方が美味しいと思います。なぜか良くわかりません……。私の友人の中村秀子さんの“お煮しめ”は超絶品です！ 夕食のとき、そっとすまして出したら「これはママの味じゃない！ おいしすぎる！」と言われちゃいました。

七草粥、小豆粥とお正月料理は続きます。

あっという間に 1月は①っちゃって
2月は②にげっちゃって
3月は③さっちゃって どうしましょう。

一年の計も大切ですが、毎日毎日を大切に生きること大切だと私は実感します。夜寝る時「今日は〇〇をしたぞ。よくやった私♡」と褒めてあげます。すると安らかに眠れます。 Zzz

第258回

縁起の良い食
“ガレットデロア” 王様のお菓子

Kotty

フランスの家庭がお正月にみんなで食べるものに“ガレットデロア”というお菓子があります。

パイ生地の中にアーモンドプードルとフェーヴという小さな陶器の人形が入っています。みんなでお祈りした後、お菓子を切り分けて食べた時、人形が入っていた人が“王様”。その日は王様気分で我儘を聞いてくれるそうです。

フランス版縁起の良い食ですね。

【受験に勝つ“願掛け食”】

⑤ 「キットカット」 きっと勝つ
「ウカール」 受かる
「ポッキー」 反対から読むとキッポー＝吉報
「ウィナー」 Winner

⑥ 「トンカツ」 勝つということからランチタイムに食べると丁度良いタイミングです。
「お餅」 力持ちと呼ばれるほどエネルギー源となる。千葉さんの雑煮は凄いらしい。
「納豆・長芋」 勝負に粘り強くなるように！
「かけそば」 賭けに勝つ。最後は鉛筆転がし？

Kotty おすすめ 「こまつな」 ? 5V7?? 朝のスムージーにしてはいかが？

体調に気を付けて、精一杯頑張ってくださいね。

第259回

縁起の良い絵 押し絵



ゲスト 青木 邦子さん

大和スカイギャラリーの2014年新春特別展は『押し絵』です。作者は本日のゲスト青木邦子（静花）さんです。私が押し絵を初めて見たのは青木さん宅にお呼ばれしたと時でした。家に入った途端、立体的な和布で出来た絵がたくさん飾られていました。私はすぐに「この素晴らしい作品を大和の方々に見てもらいたい」と、青木さんをお願いしてお借りする事ができました。

「押し絵」って何？一言でいうと昔の羽子板。そう、立体的な型どりで綺麗な和布で出来上がっているものです。芸術作品です！青木さんは隣家のご婦人が作っている押し絵を見たときから“虜”になりました。布の一枚一枚まで納得いくまで探し、時には特注で作ってもらったとか……。これも京都のご友人のお力を借りたということでした。こだわる所はとことんこだわる青木さんなのですね。がんばり屋で凄い女性です。

青木さんは生まれも育ちも京都出身。京文化の香りを身につけ着物やお茶やお琴も生活の中にあっただそうです。結婚後上京したときに驚いたのは、お正月の門松。京都では根つきの松を包書に包んで門に飾ったそうです。またお雑煮の醤油味にもびっくり！

青木さん、これからも押し絵、茶道、書道、バレエ、水泳と楽しんで人生を過ごして下さいね。

第260回

縁起の良い食 七福神



福や徳や財をもたらずと信仰されている“七福神”は、今や各地の「七福神めぐりツアー」として根ざしています。鎌倉や江の島、近所では瀬谷七福神めぐりもあるそうで、シニア世代のお散歩コースとなっています。大和市内では、高座渋谷の常泉寺「かっぱ七福神」というのがあるとか？七体すべて河童だそうです。一気にお参りできる？という所は時短です。境内はこの時期みつまたが美しくなる頃。春になれば桃や桜の百花繚乱でしょうね。

＜七福神サラダのおすすめ＞

家にある冬野菜（大根・人参・ごぼう・きゅうり・うどんなど）や卵焼き、蒸した鶏肉などを細かく切って大皿に盛ります。その上から胡麻ドレッシングやくるみドレッシングをかけて、お箸で和えます。食材の合計が7つあれば七福神！みんなで福が来るように、笑顔で頂きましょう。

大	毘	布	福	寿	弁
黒	沙		禄	老	財
天	門	袋	寿	人	天
	天				

七福神

第261回

女性健診と食育



大和市役所 健康づくり推進課 星 範子さん

健診のチャンスが少ない 18 才～39 才までの女性を対象にした健康づくりを目的にした健診を年に 6 回いたしました。

子育て世代なので保育も有ります。

今年度は食事を見直すきっかけとして“試食会”を実施し食育を行いました。

<メニュー>

ひじきおにぎり……ひじきのふりかけは学校や保育園の給食で大人気。
天然だしのカブの味噌汁……昆布と鰹節の旨み。

【ひじきのふりかけ】4人分

米(芽)ひじき 8g
鰹節(細) 3g
白いりごま 小さじ 3(9g)
砂糖 小さじ 2
しょう油 大さじ 1
みりん 小さじ 1

《作り方》

- ① ひじきは戻して洗い、ごまは炒しておく。
- ② ひじきは、水で柔らかくなるまで煮て、調味料とかつお節を加え汁気がなくなるまで炒り煮する。仕上げにごまを入れる。

※ いりごまは、炒り直しをすると香りがよくなります。

【みそ汁】4人分

かぶ 40g
かぶの葉 40g
みそ 24g
だし汁 3 カップ(600cc)

《作り方》

- ① かぶは適当な大きさに切っておく。
- ② かぶの葉は塩少々でさっと茹で、約 2～3cm に切り、水気をよく絞る。
- ③ だし汁を火にかけて、かぶを入れ具に火が通ったら、みそを溶かして最後に②を入れ火を止める。

※ かぶの葉は小松菜よりカルシウムが豊富でビタミンCもたっぷりです。

試食は大好評で、野菜のおいしさ、本物のだしのうまさ、みその減量等自分の健康はもちろん、子供の食事作りを見直し本物の味を知るきっかけとなったことがとてもよかった！ ということです。今後は大和でとれた旬の食材を使ってバージョンUPして下さいね！

第262回

 ♡ 春を感じるもの ♡
 湘南ゴールド


神奈川ブランドの“湘南ゴールド”はご存知ですか？

2006 年から発売されましたが、大々的に PR を始めたのは昨年からです。温州みかん×ゴールデンオレンジの掛け合わせです。小ぶりで皮は薄く、ジューシーで甘い！ フレッシュ！ 2 月はまだ酸味があります。収穫は 2 月下旬～3 月ですが、少し寝かせて出荷すると、とっても甘くなります。この近くでは綾瀬の「みのりファーム」で収穫体験ができます。4 月頃より市場に出回りますので、ぜひ目にしたら神奈川ブランド“湘南ゴールド”を召し上げて下さい。少々高価ですがおいしい！ という評価でした。



♡ Kotty の春、みーつけた ♡

- ♡ バレンタインの日を境に、ショーウィンドーが春色パステル色になったかな。
- ♡ ファッションが春色になったかな。
- ♡ TV で野球のキャンプの話が出たな。
- ♡ なんとなく心がウキウキするな～

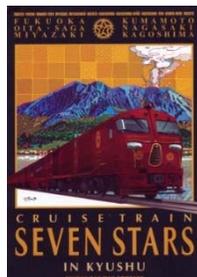
湘南ゴールド：比留川実さん みのりファーム

綾瀬市大上 9-9-9 (毎週 火・木・土曜 10～15 時)

第263回 春を感じる旅 指宿の玉手箱



1月末に鹿児島県指宿市に行きました。
九州は今、観光列車ブーム！ 超高級な「七つ星観光列車」は予約待ち、その上抽選だそうです。私は庶民の観光列車「指宿のたまて箱号」に鹿児島駅から指宿駅まで乗ってみました。車両は2両ですが内装も楽しく、子どもが楽しめる遊び場や本棚、窓に向かって座るテーブルとイス等、桜島の風景の角度を変えながら、旅は続きます。



指宿の駅を降り立つと、何やら香りが……それは菜の花畑のお出迎えでした。毎年1月第2日曜日は菜の花マラソン大会が開催とか。来年は出場してみたいです。

名物「砂蒸し温泉」も体験！ 心のアカを砂に捨ててきました。薩摩焼酎もおいしいのなんの！ 薩摩の甘いお醤油の味付けで郷土料理との相性抜群でした。おかげで焼酎大好きになってしまいました。

はる見一つけた！
菜の花の香り



菜の花と
薩摩焼の花瓶

第264回 春を感じる旬のレシピ 春キャベツ

Kotty



千葉さんの春食は“新玉ねぎ”！ サラダは絶品ですとのこと。Kottyの今のマイブームは“うど”。大人の味って感じです。

本日のメインの食材は春キャベツです。巻がゆるく柔らかくって甘いのです。栄養学的にもビタミンCが豊富でビタミンU（和名・キャベジン）！ 胃腸の働きを良くしてくれます。

食べる前に「まずキャベツサラダを食べる」というのはダイエット効果もあるし、胃を保護するのでぜひ召し上がって下さい！

「トンカツ+キャベツ」の時はぜひキャベツから食べて下さいね。生でキャベツを食べるといふ食習慣は世界でも珍しいそうです。

【塩昆布と織切り春キャベツのサラダ】

切って和えるだけです。ゴマ油を最後にかけてOK。

【春キャベツのパスタ】

パスタの予熱でさらっと炒めて出来上がり。

【回鍋肉】

春キャベツは柔らかくて肉とぴったり！
トマトの酸味でさわやかな味に！
3月のハピネスクラスのメニューです。



第265回

春の風物詩
花粉症対策の食

ショーウィンドウに春物ファッションショーが勢ぞろいしました！
春色の洋服やスカーフを見るだけでも心がウキウキします♡
しかし、現実はまだ寒く、フワフワミニスカートなどほど遠い私です。しかし色だけでも春色にしたい！ という女心わかって下さいますか。

人にはわからないと思うけど、私もひそかに春色メイクしているんですよー♡自己満足♡

花粉症にはつらい季節の到来。目も鼻も耳の中、肌まで痒くて……。薬に助けをもらうこの頃です。

プラスお茶を飲んでいきます。甜茶 紅茶 日本茶 シソ茶 中国茶……家にあるお茶をマイボトルに入れ持ち歩きます。

またポリフェノールを含むワインが良いとか♡ 夜のお楽しみです。花粉症には甘いものやお肉、脂肪を控えて、日本古来の“和食”がおすすめだということです。



第266回

春の風物詩
お花見弁当のヒント

春本番……お花見ウキウキ楽しくなってきました。

お花見につきものはビール、そしてお弁当！ お花見で食べたいランキングは、1位おにぎり、2位手作りのお花見弁当、3位おかず類だそうです。朝からお弁当作りたくない人！ 作れない人！ 必見カンタンお花見弁当術です。

＜お花見弁当をおいしそうに見せるコツ＞

五色を上手に使う **赤** トマト、肉類、人参、蒲鉾

緑 緑黄色野菜 **黄** 卵、コーン、チーズ

黒 のり、ひじき、きのこ類、ゴマ

白 ごはん、パン

- ❁ ごはんバリエーション ・ おにぎり、一口、俵型、いなり、のり巻
- ❁ 器等のアイデア ・ 紙コップに入れてそのまま持参すると便利
・ 大人用だとお酒のマスにおかずを入れる
・ ピックや楊枝にさしてかわいく見せる
- ❁ デザートにこだわる ・ 定番和菓子も良いけど話のネタになる
春色スイーツを彩りよく持参

愛とアイデアが詰まったお花見弁当で、誰かの♡をキャッチできるかも?!

第267回

春眠 暁を覚えず

春 眠 不 覺 暁
 處 處 聞 啼 鳥
 夜 來 風 雨 聲
 花 落 知 多 少

朝がきたことも分からず眠っていました
 鳥の声が外に聞こえている
 昨夜は風雨がつよかったので
 花が散ってしまったようだ

日経ウーマンによると、よく眠る女性は美しく健康になり、それを「眠れる(夜)の美女」というそうです。

良い睡眠をとるには、寝る前に体温を上げること(お風呂やストレッチ)をして寝ると、寝つきがよくなります。体温が下がるときが眠るポイントです。

寝る前にパソコンなどで目や頭を使いすぎると、寝つきが悪くなるそうです。経験ありませんか？

夕食は消化の良いものをお勧めします。私は貝類を食べると胃の中にそのまま残っているようで……寝付けません。

羊が一匹二匹と数えても寝付けず、起きて仕事でもしてしまった方が効率がよいかも？ と決心して本を読んだり、仕事をすることもあります。

「眠れる夜の美女」を目指して ZZZz お休みなさい。

第268回

学校教育と食育

大和市教育委員会 教育部指導室 指導主事 馬場 智志さん

昨年に引き続きの2回目のご登場です。昨年、大和市内の小中学校の食育担当者、栄養教諭、栄養士を中心として食育ネットワーク体制を作りました。今年度は6月に、立教大学コミュニティ福祉学部准教授の石渡先生に、規則正しい生活習慣(運動・食事・睡眠)の重要性についての講演をいただくとともに、各校の食育実践についての情報交換を行いました。

2月には食育実践事例として大和小・立岩栄養教諭、鶴間中・安部教諭、中部調理師・見砂栄養士の3人がチームになって食育授業を実践した報告及び情報交換をしました。とても工夫しており、今後も食育を子供達の未来のために広げていきたいです。

食べることは生きることです。今日食べたもの飲んだものが、明日の体を作ります。そして子供の未来の健康につながります。食の大切さを学校現場でも伝えていく必要があります。平成17年に施行された食育基本法を推進することが必要です。

馬場先生の一人言

私は20代独身で一人暮らしをしていた頃、食生活の乱れから体調を崩し、入院をくり返しました。食の大切さは病気になってからつくづく実感しました。家庭を持って食生活がきちんとなり健康になりました。



FM やまと ラジオ『食育の時間』

発行:大和クッキングスクール

〒242-0017

神奈川県大和市大和東 1-2-1 大和スカイビル 5F

TEL.046-261-4914

<http://www.yamato.ac.jp>

著 者:片山 泉

(NPO 日本食育インストラクター1 級)

イラスト:土路生典子

編 集:塚口 桂子

番組ナビゲーター・FMやまとアナウンサー:ジョニー

番組ナビゲーター・FMやまとアナウンサー:千葉 真理

講師・大和クッキングスクール:片山 琴美 kotty

(NPO 日本食育インストラクター1 級)

発行年月日:2014 年 3 月 31 日