

ぐりーんりんぐ

2025 夏号

Ichinomiya Green Ring

地産
野菜

夏の地産野菜 「オクラ」



みんなが描いてくれた イラストが表紙になるよ!

ぐりーんりんぐの表紙のイラストを募集します。次回の募集テーマは「ブロッコリー」です!一宮市場HPから専用の応募用紙をダウンロードしてお送りください。詳細は一宮市場HPを検索してください!右のQRコードを読み取っていただくと便利です。



イラスト提供者
小信中島小学校
小川 楽人くん
(2年生)

季節の おすすめ レシピ

料理作成/修文大学調理学ゼミ生
(指導/健康栄養学部助手 友松 実莉)

3年生 酒井沙矢音

3年生 小池なな子

レシピ動画公開中!!



ぐりーんりんぐ一宮市場

検索

レシピの詳細はyoutubeにて配信中!



オクラを使った夏野菜肉巻き

材料 (2人分)

オクラ	8	本 (70g)
なす	1/2	本 (60g)
エリンギ	1	本 (60g)
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	8	枚 (130g)
醤油	大さじ1	(18g)
砂糖	小さじ2	(6g)
酢	小さじ1	(5g)
ごま油	小さじ1	(4g)
水	50	ml
片栗粉	大さじ1	(9g)
サラダ油	小さじ	(4g)

作り方

- ①オクラは板ずり後ガクを切り落とし、なすとエリンギはオクラと同じ長さになるよう1cm角のスティック状に切る。
- ②豚ロース肉は幅が狭い方を手前に広げ、オクラ、なす、エリンギの順に手前から並べて置き、肉を巻き付ける。全体に片栗粉を薄くまぶす。
- ③ボウルでタレの材料(A)を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色が付くまで転がしながら焼く。
- ⑤火が通ったら、③のタレを加えて絡める。

【クッキングメモ】

タレが焦げやすくなるため、フライパンが熱いときは火を止めて加えましょう。

1人分の栄養価:エネルギー 265kcal/たんぱく質 15.0g/脂質 16.7g/炭水化物 13.5g/カルシウム 43mg/鉄 0.8mg/ビタミンC 6mg/食塩相当量 1.4g



オクラとちくわの甘辛焼き

材料 (2人分)

オクラ	5	本 (50g)
ちくわ	5	本 (100g)
片栗粉	大さじ1/2	(5g)
サラダ油	小さじ2	(8g)
大葉	5	枚 (5g)
醤油	大さじ1/2	(9g)
みりん	大さじ1/2	(9g)
酒	大さじ1/2	(8g)
砂糖	小さじ1	(3g)

作り方

- ①オクラは板ずりし、ガクを切り取りちくわに詰める。
- ②大葉は重ねてヘタを切り取り、丸めた端から千切りにして、器のお水でさっと洗いペーパーで水気を切る。
- ③①を横2等分に切り、薄く片栗粉をまぶす。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を入れて焼く。全体に火が通ったら、④の調味料を加えてよく絡める。
- ⑥②の大葉を敷いた器に盛りつける。

【クッキングメモ】

あと一品加えたい時や、お弁当のおかずにもなります。

1人分の栄養価:エネルギー 133kcal/たんぱく質 6.3g/脂質 4.8g/炭水化物 14.5g/カルシウム 36mg/鉄 0.8mg/ビタミンC 3mg/食塩相当量 1.8g



我が家の食育

Vol.41

季節を楽しむ家族の時間

アウトドアが好きな我が家ですが、数年前から畑を借りて、子供達と野菜作りを楽しんでいます。冬から土作りを始め、春になる頃には種や苗を植えます。畑に行くたびにぐんぐん成長する姿を見るのが最近の週末の楽しみです。時には鳥に食べられてしまったり、急成長する雑草と格闘したり、兄妹喧嘩が始まり全身泥まみれになったり、末っ子に苗を引っっこ抜かれたり笑、うまくいかない事も沢山ありますが、全部ひっくるめて、子供達と過ごす大切な時間になっています。梅雨時は庭木の梅の実で梅シロップや梅干しを仕込むのが我が家の恒例行事。梅の実が青い時は新聞紙に包んで追熟させますが、だんだんと桃のような甘い香りが漂い始め、部屋中が何とも言えない幸せな香りに包まれます。そしてどこか懐かしい気持ちになるのは、私が子供の頃に母が梅干し作りをしていたからかもしれません。

嗅覚は五感の中でも人の記憶を司る海馬にほぼ直接的に働きかけるそう。「プルースト効果」と呼ばれ、特定の匂いを嗅ぐと、その匂いに結びついた記憶を呼び起こし、喜怒哀楽といった感情までもよみがえるそうです。

子供達の成長と共に、家族全員で食事をとることも減っていくのかもしれませんが、畑で過ごした土の匂い、汗だくで収穫した青々しい夏野菜の香り、季節の移り変わりの中にある小さな日常と一緒に囲んだ食卓の時間を、遠い未来に、ふっと温かい記憶として思い出してもらえたら嬉しいです。

伊藤知子さん
(ママ)

食品一口メモ (オクラ)

オクラは独特のネバネバが特徴で、食物繊維やビタミンなどが豊富な緑黄色野菜です。

表面はうぶ毛で均一に覆われています。鮮やかな緑色をしており、小さめのものが柔らかくて食べやすいです。旬は7月～9月で、鹿児島県や沖縄県、高知県が主な産地として有名です。夏の暑い時期に育つ野菜なので、冷蔵庫の低い温度の中で保存すると表面が黒くなってしまう場合があります。

保存の際にはキッチンペーパーなどに包んで保存袋に入れ、なるべく早めに食べましょう。夏の食欲が落ちた時には、同じネバネバ食材の長芋や納豆などと一緒に食べるのもおすすめです。

一宮市栄養教諭研究会

魚を食べよう アジ



アジは北海道から九州までの近海に広く分布して、日本の各地で漁獲される私たちに馴染みの深い魚です。アジといえば一般的にはマアジが知られていますが、そのほかにもムロアジ、シマアジ、メアジなど日本の近海には実に56種ものアジの仲間が生息しています。

アジとの関わり(歴史)は非常に古く、奈良時代には干物が宮廷への献上品や租税として納められていました。アジは豊富に漁獲できて価格も比較的安定していたため、江戸時代には、庶民の食卓にも登場するようになりました。代表的な料理はなんと言っても“開き(干物)”ですよね。保存性が高く手間がかからないため、忙しい朝食や宿泊施設の朝ごはんに最適です。そのほかにもフライやタタキ、刺身、“なめろう”など様々な料理で親しまれています。アジは日本の食文化に深く根付いて今も庶民の味方として愛され続けています。

アジの旬は初夏から夏頃になります。「夏アジ」と呼ばれるこの頃のアジは、脂が乗って旨味が増して最高です。お店では目が澄んで輝いているもの、体がしっかりと硬くて弾力があるもの、ウロコがしっかりと付いて光沢があるものを見分けるポイントにするといいでしょう。

アジは高たんぱく低カロリーで、ビタミン類やオメガ3脂肪酸のEPAやDHAを多く含んだ栄養価が高い健康に良い魚としても知られています。

美味しくヘルシーで体にも良いアジを食べて暑い夏を乗り切ってくださいね。

一宮地方総合卸売市場

家庭でできる食中毒予防

食中毒は、飲食店での食事が原因となるだけでなく、家庭の食事からでも発生します。次のポイントを参考に家庭の食事でも十分注意しましょう。

- ① 肉・野菜・魚などの生鮮食品は、新鮮なものを選ぶ。
- ② 冷蔵品や冷凍品を購入したら、速やかに帰宅し冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。
- ③ 調理をする時は、こまめに手を洗う。
- ④ 加熱して調理する食品は、中心部まで十分に加熱する。(目安は中心部の温度が75℃で1分以上)
- ⑤ 作った料理は、長時間室温で放置しない。
- ⑥ 残った食品は、少しでも怪しいと思った場合は、思い切って捨てる。

厚生労働省ホームページより

家庭での食中毒予防

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント



一宮市保健所

「食べることを大切にしよう」

「食べる」ということは単に空腹を満たすだけでなく、食料や料理の味や香り、見た目の美味しさ、その場の雰囲気など、さまざまな楽しみがあります。

いろいろな食品が手軽に手に入るようになり、便利に調理済みの食品やインスタント食品などを気軽に召し上がられることも増えてきているようです。

私たちの「食べる」ということは、ただエネルギーを補給するために車にガソリンを入れるようなこととは違い、エネルギーの摂取と同時に自分の体をつくるための栄養素を取り入れるという、生きていく上で欠かせない大切なことです。で、原材料や添加物などにも気にしたいですね。

「食」という漢字には諸説ありますが、「人」に「良」という文字が組み合わさっているように見えます。自分の体の一部となる食べ物ややっぱりに良い「食」となるように考えたいですね。

一宮生活協同組合