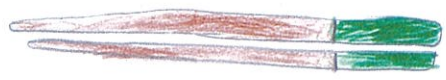
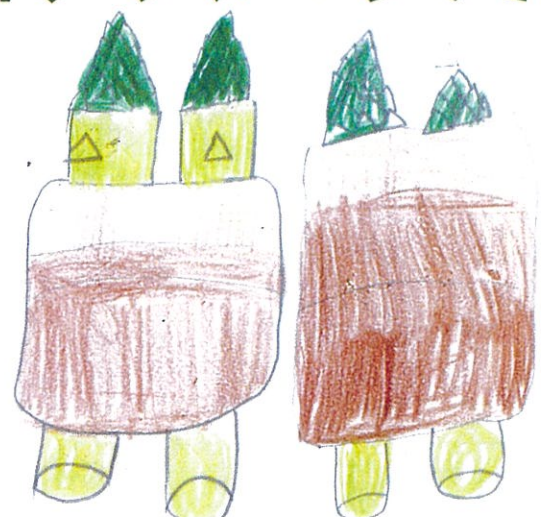


ぐりーんりんぐ

2026 春号

Ichinomiya Green Ring

地産野菜 春の地産野菜 「アスパラガス」



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「しめじ」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。



「アスパラガスの缶詰」

イラスト提供者
葉栗北小学校
川瀬 陽子さん

「私たちが作りました」



2年生 小澤里菜
2年生 祖父江菜歩
2年生 矢田楓子
2年生 山田華鈴 (50音順)

「レシピ動画公開中」

YouTube

ぐりーんりんぐ一宮市場

レシピの詳細はyoutubeにて配信中!

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)

季節の おすすめ レシピ

塩昆布で簡単アスパラナムル

- 材料 (2人分)
- アスパラガス 3 本 (60g)
 - 塩昆布 小さじ1/3 (2g)
 - 炒りごま 適量
 - んにく 小さじ1/2 (3g)
 - 醤油 小さじ1/2 (3g)
 - 鶏がらだしの素 小さじ1/4 (1g)
 - ごま油 小さじ1 (5g)

- 作り方
- ①アスパラの根元を1cmほど切り落とし、穂先を残して根元から1/3の部分を薄くピーラーで皮をむく。
 - ②①を長さ5cm、幅1cmの斜め切りにする。
 - ③耐熱のボウルに②を入れラップをかけ、電子レンジ600wで2分半加熱する。ラップを外して、ペーパーで水気をとる。
 - ④ボウルにAの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。お好みでラー油を少量かけてもよい。

【クッキングメモ】
アスパラの根元に近い部分は硬いため、加熱時間は硬さを見ながら調節してください。
1人分の栄養価: エネルギー 98kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 5.0g/炭水化物 3.2g/カルシウム 16mg/鉄 0.4mg/ビタミンC 9mg/食塩相当量 1.4g



パリパリアスパラ春巻き

- 材料 (2人分)
- アスパラ 2 本 (40g)
 - ハーフベーコン 4 枚 (16~32g)
 - とろけるスライスチーズ 4 枚 (64g)
 - トマト 1/2 個 (90g)
 - 春巻きの皮 4 枚 (40g)
 - コショウ 適量
 - パセリ・タバスコ お好みで
 - 〈トマトのディップソース〉
 - トマト 1 個 (180g)
 - トマトケチャップ 大さじ2 (36g)
 - オリーブオイル 大さじ1 (14g)
 - 砂糖 ひとつまみ
 - 塩・コショウ 少々

- 作り方
- ①アスパラは根元を少し切り落として、下半分ほどをピーラーで薄く皮を剥き、半分切る。ベーコンは適量のコショウを振っておく。
 - ②1/2個のトマト(春巻き用)は2mm程度の薄切りにする。1個のトマト(ソース用)は細かく切る。ボウルにソース用のトマトとAの調味料を混ぜ合わせておく。
 - ③春巻きの皮の上に、アスパラ、春巻き用のトマト、チーズ、ベーコンの順番に巻いていく。鍋で1cmほどの油を180℃に熱し、5分ほど揚げ焼きし、きつね色になったら油からあげる。
 - ④皿に盛り、トマトのディップソースをかける。お好みでパセリやタバスコをかけてもよい。

【クッキングメモ】
揚げている最中にチーズやトマトが漏れ出てこないよう、春巻きの皮でしっかり巻いておくとうまいです。
1人分の栄養価: エネルギー 309kcal/たんぱく質 11.9g/脂質 18.1g/炭水化物 21.1g/カルシウム 221mg/鉄 0.8mg/ビタミンC 34mg/食塩相当量 2.7g



我が家の食育 Vol.44

世界は広くて、おいしい！
食卓で世界一周

食育として、野菜や様々な食材に触れる機会は、現在、学校給食に任せきりになっています。娘からは「どんな給食がおいしかった」「あれが食べられた」「これが食べられなかった」といった話を聞くこともあります。食べられなかったものについては、その食材の良さを伝え、「大人になったら味覚も変わって食べられるものも増えるからね」という程度で話しています。そんな我が家の「食育」は、食事を通してグローバルな視点を育むことに重点を置いています。韓国にルーツを持つ子どもたちは、幼い頃から韓国料理に親しみがあります。韓国料理は家で作ることもあり、食材や調味料、文化についても伝え、話をしてきました。

そして、2025年は他の国へチャレンジしてみました。ネパール料理、タイ料理、ベトナム料理、メキシコ料理、ハンガリー料理です。もちろん外食ですが、その国の方が経営されているお店に行き、店内のディスプレイなどから国に興味を持ち、「どこにあるんだろう」「どんな暮らしなんだろう」と想いを馳せます。初めて見るメニューでも、子どもたちが食べられそうなものを意識的に選びながらも、チャレンジしてみます。

食事のイメージが良いと、その国への印象にもつながります。他国の人と知り合った初対面で話しやすいのは、やはり食事のことだと思います。

食はコミュニケーションの一つです。世界には196か国、約82億3200万人が暮らしています。日本では様々な国の料理が食べられます。各国に直接行くことができなくても、これからも「世界は広いんだ」ということを、食育を通して伝えていきたいです。



食品一口メモ (アスパラガス)

アスパラガスは、みずみずしく、シャキッとした食感とほのかな甘みが魅力の春にうれしい野菜です。

アスパラガスには、「アスパラギン酸」という成分が豊富に含まれ、疲労物質である乳酸をエネルギーに変える手助けをするため、体の疲れをとる効果があります。ドイツなどでは、その優れた栄養成分の疲労回復効果から「春の宝石」と呼ばれているそうです。

アスパラギン酸は、水に溶けやすく、熱に弱い特徴があります。調理の際には、焼く、蒸す、電子レンジで加熱するなど、水を使わず短時間で加熱調理するのがおすすめです。

一宮市栄養教諭研究会

魚を食べよう 春をつげる魚さわら

さわらと日本人との歴史は古く、『万葉集』(奈良時代)の伴家持の歌に「佐波張」として登場します。つまり、私たちは1300年以上前からこの魚を味わってきたことになりました。

その後、江戸時代に入り儒学者の貝原益軒が、さわらを「春に旬を迎える魚」として紹介しました。これが漢字の「魚へんに春=鱈」が使われるきっかけになったといわれています。この頃、瀬戸内や九州でさわら漁が盛ん行われ、さわら料理は庶民にも広まりました。関西では春の門出を彩る縁起の良い魚として婚礼や節句など祝いの席に欠かせない存在にもなっていたのです。

さわらといえば西京焼き。発祥の京都は海から遠く、魚を保存する工夫が必要でした。そこで考案されたのが白味噌漬けです。京の甘白味噌に漬込むことで魚は長持ちし、上品な旨みをまといます。身が柔らかく骨が少ないさわらは、この料理に最もふさわしい魚として愛され、京料理の定番となりました。

春のさわらは淡泊で上品な味わいが魅力。西京焼きだけでなく煮付けや蒸し物にしてもその魅力は損なわれません。さらにEPAやDHAを豊富に含み、血流や脳の働きを助けてくれる栄養面でも頼もしい存在です。美味しさと健康を兼ね備えた「魚界の二刀流」それがさわらの魅力です。みなさんもぜひ献立に加えて、「春のお告げ」に耳を傾けてはいかがでしょうか。

一宮地方総合卸売市場

～食べることの大切さ～

食べることは、生きていくうえで欠かせない、命と健康を守る基本です。栄養をしっかり摂ることで、体の成長や維持はもちろんのこと、心の安定や集中力を高めることにもつながります。

また、食事は単なる栄養補給のためだけではなく、食卓は心を育てるとも大切な場にもなるため、その意味で親子の関わり方はとても重要といえます。忙しい中でも家族と一緒に食べる「共食」の時間を大切にしたいですね。

共食は、会話や笑顔を生み、子どもに安心感を与え、社会性を育むことにもつながります。また、「いただきます」や「ごちそうさま」といったあいさつを通じて、食べ物や作ってくれた人への感謝の心も育ちます。

さらに、季節の食材や地域の料理を取り入れることで、季節の移ろいや様々な文化を感じることができます。旬の食べ物は栄養価も高く、子どもの健康にも良い影響があると言われています。

日常でも子どもが調理に参加する機会を作ることもおすすめです。おにぎりやサラダなどの簡単な調理からチャレンジして達成感を得ることで「食べることの楽しさ」も広がります。

食事は「おいしい」、「楽しい」、「ありがとう」、といった様々な体験を通じて多くのことが学べる場。親子での食事を大切に考え、できることから少しずつ実践し、心と体をより豊かに育んでいきましょう。

一宮生活協同組合

手作りお弁当の注意点

遠足等の手作りお弁当は、作ってから食べるまでの時間が長くなりやすく、細菌が増えやすいため注意が必要です。食中毒予防3原則「つけない」「やっつける」「増やさない」を守り安全においしく食べましょう。

----- 食中毒予防3原則 -----

【つけない】

- 調理前には、手をきれいに洗いましょう。
- お弁当箱はパッキンを外して隅々まできれいに洗い、十分乾燥させてから使いましょう。
- 箸等の調理器具は清潔なものを使いましょう。
- 野菜や果物、魚は流水で良く洗ってから使いましょう。

【やっつける】

- 肉を使った料理(唐揚げやハンバーグ等)は、しっかり中心部まで加熱しましょう。(中心温度75℃で1分以上)

【増やさない】

- 水分があると細菌が増えるので、おかずの汁気はよく切りましょう。
- 保冷剤や保冷バッグを活用し、冷やして保管しましょう。

一宮市保健所