

令和2年度 第 7 号 10月19日「食育の日」発行

二戸食材を使った
野菜たっぷり減塩
レシピです！

に こ に こ
二戸二戸レシピ



健康テーマ「女性特有の病気について」

今月のテーマ食材「そば」

毎月25日 ^{にこしょく}二戸食の日 毎月28日「いわて減塩・適塩の日」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316

二戸市のホームページにもレシピと写真を掲載しています

健康テーマ「女性特有の病気について」

乳がん

- ・肥満、多量飲酒、喫煙、動物性脂肪のとりすぎ、野菜・果物の摂取不足、運動不足等が原因
- ・若い女性も増加傾向
- ・肉類や乳製品、洋菓子等を食べすぎない
- ・たっぷりの野菜350gと適量の果物200gを毎日食べる

骨粗しょう症

- ・加齢、栄養不足、極端なダイエット、過度な紫外線対策、運動不足、病気等が原因
- ・若い女性も増加傾向
- ・カルシウム（牛乳、乳製品、小魚、大豆、小松菜、海そう等）、ビタミンD（鮭や干しいたけ等）、ビタミンK（納豆やほうれん草等）をとる
- ・日光浴や運動をする

更年期障害

- ・閉経による女性ホルモンの低下が原因
- ・ほてり、のぼせ、冷え、めまい、頭痛、食欲不振、うつ症状等が現れるほか高血圧症や脂質異常症が悪化しやすい
- ・女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボン（大豆や大豆製品等）を食事意識してとる

※ 定期的に、がん検診、骨粗しょう症検診を受けましょう。

二戸の食材

そば



- ◎ かつて、米の収穫が少ない二戸地方では、米に代わってそばが日常の食べ物として食べられてきました。なかでも、そば切り、そばかけ、そばねり、柳ばっと、そばのくし餅などいろいろな工夫して現在も食べられています。
- ◎ そばはビタミン・ミネラルが豊富で、低エネルギーのヘルシー食品です。そして、主成分であるでんぷんは消化吸収に優れているため、胃もたれを起こしにくく、食物繊維が含まれるのでおなかの調子も整えてくれます。その他にも、気の乱れを整える作用があるので頭痛・イライラなどの精神安定効果も期待できます。またそばには良質なたんぱく質や毛細血管を丈夫にするルチンを含んでいるので、動脈硬化や高血圧の予防・改善に効果があります。
- ◎ そばアレルギーがある人は注意 ・ ・ 少量でも発症し、重症になりやすい。
そばアレルギーは子どもから大人まで幅広い年齢層にみられます。アレルギーの原因物質が体内に入ることによって、アナフィラキシー症状（喘息発作、くしゃみ、じんましん、嘔吐、下痢）などの症状が現れ、重篤化するとアナフィラキシーショック（血圧低下、呼吸困難、意識障害、めまい）を引き起こし、命にかかわる危険な状態におちいることもあるので注意が必要です。
- ※ 小さいお子さんは1歳半過ぎ頃から茹でたそばを1cm位食べさせてみるなどして、症状が出ないことを確認したうえで食べさせるようにしましょう。

「 そばいなり 」



エネルギー	塩分
306kcal	0.9g

そばいなりは、おいなりさんの酢飯の部分にそばが入っているものです。アレンジがしやすいので、季節の食材を組み合わせで作ってみてください。そばアレルギーの人はそうめん で代用してください。

材料(2人分)

そば(乾)	120g
かつおぶし(小パック)	1袋
油揚げ	4枚
卵	1個
きゅうり	20g
紅しょうが	少々
A	かつお昆布だし 150cc
	しょうゆ 小さじ2/3
	みりん 小さじ1/2
	酒 小さじ1/2

作り方

- ① 油揚げを半分に切り熱湯をかけ、油抜きをする。
- ② 鍋にAと油揚げを入れ、煮る。
- ③ そばは茹でて冷水でしめ、水気を切って、かつお節と和えておく。
- ④ 卵を薄く焼き、細く切って錦糸卵を作り、きゅうりは千切りにする。
- ⑤ ③に錦糸玉子、きゅうり、紅しょうがを混ぜ合わせる。
- ⑥ 油揚げに⑤をつめる。

エネルギー	塩分
141 kcal	0.7 g

「 そばの実入りあんかけ茶碗蒸し 」



柔らかい茶碗蒸しにもちもち食感のそば米の入ったあんがよく合います。

あんではなく、卵液の中にそば米を入れて蒸しあげても美味しいです。

枝豆やコーン等を入れれば、変わり種茶碗蒸しになります。

材料(2人分)

そばの実(むき実)	20g(乾)	
卵	2個	
かつお昆布出し	300cc	
細ねぎ	15g	
A	めんつゆ(3倍)	大さじ1
	酒	大さじ1
	かつお昆布出し	50ml
	片栗粉	小さじ1

作り方

- ① そばの実は茹でてザルにあげておく。
- ② 卵を割りほぐし、出汁を合わせて混ぜ、ザルで濾す。
- ③ 細ねぎは小口切りにする。
- ④ あんの上のにせる細ねぎを少々残し、残りの細ねぎを茶碗に入れ、卵液を7~8分目まで流し込んで蓋をする。
- ⑤ 蒸気のあがった蒸し器に入れ、強火で3分、その後弱火で10分程蒸す。
- ⑥ 鍋にAとそばの実を入れ、軽く煮立ったら水溶き片栗粉を入れてあんを作る。
- ⑦ 茶碗蒸しの上に⑥のあんをかけ、残しておいた細ねぎをのせる。
※あんの上に大葉の千切りをのせても美味しいです。

「揚げそばがき」



エネルギー	塩分
270 kcal	0.8 g

そばがきはそば粉を熱湯でこねて餅状にした食べ物で、かいもちとも呼ばれており、そばの取れる地域で昔から食べられてきました。そのそばがきに具材を混ぜ込んで揚げることで、現代風にアレンジしてみました。

材料(2人分)

たけのこ	15g
ごぼう	15g
しいたけ	2枚
えび(ボイル)	40g
めんつゆ(3倍)	大さじ1
酒	大さじ1
水	300ml
そば粉	50g
揚げ油	適量

作り方

- ① たけのこごとぼうとしいたけはみじん切りに、えびは背ワタがある場合は取り除いて粗く刻んでおく。
- ② フライパンにめんつゆ、酒、水300mlと①を加えて煮立たせる。
- ③ ②のフライパンにそば粉を入れてよく練ったら、フライパンを濡れ布巾におろす。
- ④ 水にぬらしたしゃもじで4個に分け、楕円型にする。
- ⑤ フライパンに油を入れ、揚げ焼きにする。

「 そばサラダ 」



エネルギー	塩分
293 kcal	0.7 g

短く切ったそばに野菜や卵を加えた、彩りもきれいなサラダです。

ドレッシングに練りごまを使用することで香りを良くし、お酢の酸味でさっぱりと食べやすくなり、美味しく減塩できる一品です。

材料(2人分)

そば	1玉	
にんじん	1/4本	
大根	40g	
長芋	40g	
水菜	20g	
卵	1個	
A	練り白ごま	大さじ1
	めんつゆ(3倍)	大さじ2/3
	みりん風調味料	小さじ2
	酢	小さじ2

作り方

- ① そばは茹でて冷水で締め、ザルにあげて水気を切っておく。
- ② そば、にんじん、大根、長芋は3cmくらいの千切りにし、水菜も3cm長さにそろえて切っておく。
- ③ 卵は薄く焼いて細く切り錦糸卵にする。
- ④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ボウルに材料と④を入れ、混ぜれば完成。

高齢者にもおすすめ

「かぼちゃのそば米サラダ」

エネルギー	塩分
233 kcal	0.5 g



そばの実は良質なたんぱく質や食物繊維を多く含み、筋肉量の維持や便秘改善等の効果があるため、積極的に取り入れていただきたい食材の一つです。
かぼちゃをなめらかになるまで潰せば、高齢者にも食べやすくなります。

材料(2人分)

そばの実(むき実)	20g(乾)
かぼちゃ	200g
かにかま	20g
きゅうり	1/4本
玉ねぎ	1/8個
マヨネーズ	大さじ2
無糖ヨーグルト	大さじ1
かつお節	1g

作り方

- ① そばの実は茹でてザルにあげておく。かぼちゃは種とワタを取りのぞき、一口大に切っておく。
- ② かぼちゃを耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで5~6分加熱する。
- ③ かにかまは半分の長さに切り手でさいておく。きゅうりと玉ねぎは薄くスライスする。玉ねぎは水にさらしておく。
- ④ かぼちゃをボウルに入れて潰し、そばの実、かにかま、きゅうり、水気をきった玉ねぎを加えて混ぜる。
- ⑤ ④にマヨネーズ、無糖ヨーグルト、かつお節を加えてさらに混ぜる。