

2025
秋号

地産
野菜

秋の地産野菜 「さつまいも」

Ichinomiya Green Ring

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「アスパラガス」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
萩原小学校
加藤大賀くん
(1年生)

季節の おすすめ レシピ



4年生 田口 遥菜 4年生 岩田 陽菜 4年生 加藤 杏

レシピ動画公開中!

YouTube

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!

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)

さつまいものポテサラ

材料 (2人分)

さつまいも	1	本 (180g)
たまねぎ	1/4	個 (50g)
にんじん	1/4	本 (50g)
塩	ひとつまみ	
マヨネーズ	大さじ2	(24g)
こしょう	少々	

作り方

- ①さつまいもは両端を切り落として1cm角に切り、水にさらして軽く水気を切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで柔らかくなるまで3~4分加熱する。
- ②ボウルに①を入れ、熱いうちに塩を加えて粗くつぶすように混ぜて粗熱をとる。
- ③玉ねぎは薄切りにし、水にさらして軽くもむ。水気を切って、キッチンペーパーでしっかり水気を絞る。
- ④にんじんは皮をむいて、いちょう切りにしてからさっと湯がく。
- ⑤②のボウルに③、④の具材を入れ、調味料Aを加えて混ぜ、器に盛る。

【クッキングメモ】

玉ねぎはできるだけ薄く切り、しっかりと水にさらすことで辛味を抑えることができます。

1人分の栄養価:エネルギー 217kcal/たんぱく質 2.0g/脂質 9.4g/炭水化物 35.6g/カルシウム 50mg/鉄 0.7mg/ビタミンC 30mg/食塩相当量 0.4g



さつまいもきんとん

材料 (2人分)

さつまいも	1/3	本 (70g)
水		300ml
砂糖	小さじ5	(15g)
みりん	小さじ2	(12g)
塩	ひとつまみ	

作り方

- ①さつまいもは2cm幅に切り、皮をむく。水を張ったボウルに入れて、30分ほどさらす。
- ②鍋に①のさつまいもと水を入れて中火で煮る。沸騰したら弱火にして、さつまいもが柔らかくなるまで20分ほど煮てザルに上げる。
- ③さつまいもを鍋に戻し、調味料Aを入れて弱火で加熱する。木べらでさつまいもを潰しながら、汁気がなくなるまで練る。
- ④火を止め粗熱が取れたら、形を整えて器に盛りつける。

【クッキングメモ】

さつまいもはしっかりと柔らかくなるまで煮ることで、滑らかな舌ざわりになります。

1人分の栄養価:エネルギー 105kcal/たんぱく質 0.5g/脂質 0.1g/炭水化物 25.0g/カルシウム 13mg/鉄 0.2mg/ビタミンC 10mg/食塩相当量 0.4g



我が家の食育 Vol.42

食の好奇心を育む

我が家は家族全員、食べることが大好き！2人の娘たちは好き嫌いが一つありません。（これは1番の自慢かも！）なぜなのかよく聞かれますが、特別「食育」と言えるような大げさなことはしていません。ただ、親自身が好き嫌いがなく食べることと、できるだけ家族揃って食事をするということは大切にしています。

私が食に携わる仕事をしていることもあり、食べることも作ることも大好きで、今思えば娘達が小さな頃から色々な食材に触れさせて来たと思います。例えば道の駅や産直で珍しい食材や変わった色の野菜なんかを見つけたら、好奇心がムクムク。子どもと一緒に「どうやって食べたら美味しいかなあ〜」なんて話しながら、トライしてみるのです。

ただ切るだけ、茹でるだけなど、一般的には子どもウケするようなメニューではないのですが、それが結果的に良かったのかもしれません。たくさんの食材に出会わせてあげると、子どもの味覚の域もグングン広がっていくのを目の前で感じます。そして、親が「これめっちゃ美味しい〜!!」と言いながら食べていると、子どもも自然と抵抗なく食べられるようになるから不思議！

また、子ども達は夏休み中でも、普段通りの時間に起きて全員で朝ごはんを食べます。平日の夕食は習い事や仕事の関係で、家族揃って食べることは難しいため、朝食は家族の大切なコミュニケーションの時間になっています。生活リズムを乱さないことも、3食お腹が空いてモリモリ食べられる要因の一つかも。

当たり前のことをこれからも大切にしながら、家族みんなで食を育んでいきたいと思います。

清水祥子さん
(ママ)次女
莉穂ちゃん
小学校3年生長女
心晴ちゃん
中学校1年生

食品一口メモ（さつまいも）

さつまいもは、甘みがあっていろいろな料理にアレンジできるため、秋の味覚として人気です。また、食物繊維が豊富でおなかの調子を整えるほか、皮膚を守る働きビタミンCやむくみ予防に役立つカリウムなども含まれています。

収穫したばかりのさつまいもは甘みが強くありません。2週間から1か月ほど置くと甘みが増してきます。これは、さつまいもに含まれるアミラーゼという酵素が、さつまいものでんぷんを甘みの強い麦芽糖へ分解するためです。調理においてもアミラーゼの働きを利用し、低温(60〜65℃程度)でじっくり火を通すと甘みが増すので、焼きいもやふかしいもなどの料理がおすすめです。

一宮市栄養教諭研究会

毒きのこに注意しましょう。

秋はきのこが美味しい季節ですね。しかし、きのこには「食べられるきのこ」と「食べられないきのこ：毒きのこ」があります。「毒きのこ」のなかには「食べられるきのこ」と見た目がよく似ているものがあり、間違って「毒きのこ」を食べたことによる食中毒が毎年発生しています。

きのこが生えている環境やきのこの特徴をよく観察し、「**食べられるきのこ**」だと**確実に判断できない場合は、絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげないようにしましょう**。食べて具合が悪くなったときは、すぐに医師の診察を受けましょう。

一宮市保健所

魚を食べよう マグロ

マグロは、私たちにとって欠かせない食材です。赤身、中トロ、大トロ、ほほ肉、カマトロなど、部位によって異なる食感や味わいが楽しめるため、寿司や刺身だけでなく、ステーキやユッケなどさまざまな料理に活用されています。また、栄養面でもDHA・EPA、タンパク質、鉄、ビタミンD、カリウムなどを豊富に含んでおり、非常に優れた食材といえるでしょう。

そんなマグロと私たちの関わりは古く、縄文時代にはすでに祖先がマグロを狙って獲っていたとされています。しかし、保存が難しかったため、長らく人気の食材とはなりません。江戸時代に入ると、関東で醤油の生産が盛んになり、切り身を醤油に漬けることで保存性が向上。これが「ヅケ」として広く親しまれるようになり、江戸前寿司の定番ネタとして庶民に愛されるようになりました。

今では高級食材の代名詞ともいえるトロも、かつては傷みやすいため戦前まではほとんど捨てられていました。しかし、冷凍技術の発展により鮮度が保たれるようになり、次第に人気を集めていったのです。

こうして見ると、マグロは単なる食材ではなく、保存技術の進歩とともに歩んできた象徴といえるでしょう。秋の夜長に、歴史や技術、文化と深く関わってきた奥深いストーリーに思いをはせながら、マグロを味わってみてはいかがでしょうか。

一宮地方総合卸売市場

「食育」ってどんなこと？

「食育」という言葉は広く浸透していますが、みなさんはその意味をご存じでしょうか？

国は、2005年に「食育基本法」を定めました。その中で「食育」は、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」と定義しています。また、この法では「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てる」ことを目的に定めています。

法制定の背景には、日本人の「食」を大切にする意識が薄れ、不規則で栄養バランスの偏った食事を続けて肥満や生活習慣病になる人や、あるいは過度な痩身志向から十分な食事をとらずに健康を害する人が増えたことがあります。さらに、「食の安全性」や、輸入依存、国内自給率の低下に伴う「食の安定確保」が課題になったことも制定のきっかけになりました。

日本には「食」に関する様々な課題がありますが、解決の方法として、日本人が各地域で先代から受け継いできた伝統的な食文化を見つめ直し、「食育」として未来に繋いでいくことも大切ではないでしょうか。

「食」は人が生きていくための最も基本的な営みです。「食事は美味しく、楽しく」食べることが大切です。難しく考えることはありませんが、「何を、誰と、どう食べるか」という視点を持つことを大切にしていきたいですね。

一宮生活協同組合