

# ぐりーんりんぐ

2026 夏号

Ichinomiya Green Ring

地産野菜

夏の地産野菜

## 「パプリカ」



イラスト提供者  
浅井中小学校  
那須葵和子さん  
(3年生)

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「長ねぎ」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。



私たちが作りました



小澤里菜  
相次江葉紗  
矢田楓子  
山田聖鈴  
(50台編)

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)

### 季節のおすすめレシピ

#### ゴマ香るパプリカとじゃこのきんぴら

材料 (2人分)

赤パプリカ	1 個 (150g)
黄パプリカ	1 個 (150g)
しらす	大さじ4 (20g)
赤唐辛子	1 本 (5g)
しょうゆ	大さじ4/3 (27g)
みりん	大さじ1 (18g)
砂糖	小さじ1 (3g)
ごま油	小さじ1 (4g)
いりごま	適宜

作り方

- ①パプリカは種とへたを取り、細切りにする。赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ②フライパンにごま油と赤唐辛子を入れ熱し、パプリカとしらすをしんなりするまで中火で約5分炒める。
- ③合わせておいたAの調味料を加え、汁気がなくなるまで強火で2分ほど炒める。
- ④器に盛り、いりごまを振りかける。

【クッキングメモ】  
汁気が残るとべちゃっとした食感になるため、強火でしっかりと炒めてください。  
1人分の栄養価: エネルギー 102kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 2.4g/炭水化物 15.0g/  
カルシウム 35mg/鉄 1.3mg/ビタミンC 213mg/食塩相当量 2.1g



#### ふわふわ簡単パプリカの肉詰め

材料 (2人分)

パプリカ(赤・黄)	2 個 (300g)
合い挽き肉	1パック (150g)
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
えのき	1/2パック (80g)
絹ごし豆腐	1パック (150g)
パン粉	1/4カップ (10g)
牛乳	大さじ2 (30ml)
溶き卵	1/2 個 (30g)
塩コショウ	少々
チーズ	適量
薄力粉	適量
ケチャップ	適量

作り方

- ①パプリカはへたを落とし、種とわたを取り除き2cmの厚さの輪切りにする。えのき、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに挽き肉、Aの具材、①の玉ねぎ、えのきを加えて粘りが出るまで混ぜる。
- ③パプリカの内側に薄力粉を薄くまぶし②の肉ダネを隙間なく詰め、上にチーズをのせてクッキングシートを引いた天板の上に並べる。
- ④180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。焼けたら取り出して器に並べて、ケチャップをかける。

【クッキングメモ】  
えのきの他に、れんこんやキャベツなどを入れてもおいしいです。  
1人分の栄養価: エネルギー 495kcal/たんぱく質 22.1g/脂質 21.1g/炭水化物 21.4g/  
カルシウム 173mg/鉄 3.7mg/ビタミンC 235mg/食塩相当量 1.1g



# 我が家の食育 Vol.45

体験が育てる  
“おいしい”への興味

我が家では、「食べ物がどこから来るのかを知ること」を大切に食育を心がけています。普段何気なく口にしているご飯も、たくさんの人の手や自然の恵みがあってこそ成り立っていることを、体験を通して感じてほしいと考えています。

その一つが、知り合いの農家さんのもで行う稲刈りのお手伝いです。実際に田んぼに入り、自分の手で稲を刈ることで、お米がどれだけ手間と時間をかけて作られているのかを実感することができます。収穫の大変さだけでなく、終わった後の達成感や、自然の中で体を動かす気持ちよさも、子どもたちにとって大切な経験となっています。

また、りんごの木の収穫にも何度か参加しています。収穫した中でも1番のお気に入りを見つけて大事そうに持ち帰る子どもたちの姿から、食べ物への親しみやありがたみがより深まっているように感じます。

今はまだ収穫の時期ではありませんが、秋になり、再び田んぼや畑に足を運ぶ日を家族で楽しみにしています。実りの季節を待ち遠しく感じる気持ちもまた、我が家にとって大切な食育の一つです。

こうした経験を通して、食べ物を大切に作る気持ちや、感謝の心が自然と身についていくことを願っています。これからも、日々の食事や体験を通して、食と向き合う時間を大切にしていきたいと思います。



## 食品一口メモ (パプリカ)

パプリカは、肉厚で甘みが強く、ジューシーな食感が魅力的な野菜です。6月から9月頃に甘みと風味が増し、食卓の彩りにもおすすめです。日本では1990年代にオランダから輸入された比較的新しい野菜です。その後、宮城県などで多く栽培されるようになりました。

調理法は、サラダやマリネなどの生食に加え、ラタトゥイユや肉詰めなど加熱料理にも向いています。コンロなどで焼いたり、電子レンジなどで加熱したりして皮をむくと、一層甘みが引き立ち、舌触りもよくなります。栄養面では、疲労回復効果のあるビタミンCや、視力の維持に必要なビタミンAを多く含むのが特徴です。

一宮市栄養教諭研究会



## 魚を食べよう キス鱈

夏が近づくと、スーパーの店先にキスが並びはじめます。すらりとした涼しげな姿を見ると、「ああ、もう夏だな」と感じずにはいられません。新鮮なキスは、体が銀色に光り、おなかに透明感のある張りがあります。そんな一匹に出会えたら、ぜひ連れて帰ってあげてください。

この時期のキスは産卵に向けて栄養を蓄え、淡白ながら上品な甘みが増しています。「海のあゆ」「砂浜の女王」と呼ばれるのも納得の味わいです。それでいて脂っこさがなく高タンパク・低カロリー。夏バテ気味のときや、家族の健康を気遣う時期にもぴったりの食材です。

とはいえ、「キス=天ぷら」という印象が強く、ほかの料理が思い浮かばずに手が伸びない方もいるかも知れません。

でも、キスは塩焼き、刺身、南蛮漬け、酒蒸し、ムニエルなど幅広く楽しめる扱いやすい魚なのです！特に、塩こしょうを振ってさっと焼き、仕上げにレモンを絞るだけの「塩こしょう焼き」は、簡単で子どもにも人気の最強レシピ。忙しい日にも心強い一品です。

暑い夏は火を使うのが億劫になりがちです。旬のキスはそんな季節の食卓をそっと支えてくれるやさしい魚です。

一宮地方総合卸売市場

## バーベキューする時も、お肉は中までしっかり焼いて食べましょう。

お肉には食中毒菌(腸管出血性大腸菌やサルモネラ属菌等)が潜んでいることがあります。そのため、お肉が加熱不十分だと、食中毒が発生するリスクがあります。食中毒予防3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」を守り安全においしく食べましょう。

### .....食中毒予防3原則.....

**増やさない** 焼くまでは低温に保ちましょう。

■お肉は焼く直前まで保冷剤入りのクーラーボックス等に入れて低温で保存しましょう。

**やっつける** お肉はしっかり中心部まで焼きましょう。

■中心温度75℃で1分以上の加熱をすることで食中毒菌をやっつけることができます。

**つけない** トングや箸は使い分けましょう。

■焼く前のお肉を扱ったトングや取り箸にも食中毒菌がついています。焼けたお肉には別の清潔なトングや取り箸を使用しましょう。

一宮市保健所

## ~五大栄養素はバランスが大切!

五大栄養素をご存知ですか? 五つの栄養素が分担し合ってエネルギーの補給や体をつくったり、体の調子を整えたりといった3つの事に働いています。

「炭水化物」は体のエネルギーの源になる栄養素。例えるなら「体を動かすためのガソリン」のようなもの。「タンパク質」は筋肉や皮膚、髪の毛など、体そのものを作る材料になる栄養素。例えるなら「体の部品を作る材料」のようなもの。「脂質」は少量で大きなエネルギーになる栄養素。例えるなら「長持ちするエネルギーパック」のようなもの。「ビタミン」は体の調子を整える栄養素。例えるなら「体のスイッチをオンにするボタン」のようなもの。「ミネラル」は体の働きをサポートする重要な栄養素。例えるなら「体の工場を正しく動かす工具」のようなものとして、それぞれが役割を担っています。

これらの五大栄養素はチームワークがとても大切です。どれか1つが足りないといほかの栄養素も十分に力を発揮できません。

五大栄養素を摂るためにはいろいろな食べ物を組み合わせることが望まれます。

そのためにはいろいろな色の食べ物を食べることに心がけると、そのことが自然にバランスの良い食事に繋がります。

一宮生活協同組合

