

# 食育レシピ 11月号

～「たのしい おいしい 和みのまち 山梨市」を目指して～  
食育を推進していくためには、まず食事が楽しいと思えることが大切です。

山梨市では、日曜日が家族や仲間との時間がとりやすいと考えて、毎月第1日曜日を「家族や仲間と楽しく、和やかに食卓を囲む日」として推進していきます。  
11月4日（日）は、みんなでたのしく食事をしましょう!!

「地元の食材でほっと一息」・・・みんなで食べるとおいしいね

## 鈴成四葉きゅうりを使った“きゅうちゃん”漬け

≪ エネルギー 19kcal たんぱく質 0.5g 脂質0g 塩分 0.5g ≫

材 料（10本分）

鈴成四葉きゅうり	10本（1kg）
砂糖	150g
みりん	50ml
しょうゆ	200ml
酢	160ml
鷹の爪	適宜
しょうが	適宜
ほんだし	適宜
味の素	適宜



<作り方>

- ① きゅうりは1センチ幅に切る。しょうがは千切りに切る。鷹の爪は極細かい千切りに切っておく。種も使う。
- ② きゅうり以外の材料を鍋に入れて煮立てる。
- ③ 火を止めてきゅうりを入れる。
- ④ 鍋の熱が冷めるまで待つ、冷めたらきゅうりを取り出す。
- ⑤ 煮汁のみを煮立て、③から④を3回繰り返す。
- ⑥ 鍋をしっかりと冷ましてからきゅうりを取り出し、保存容器に入れる。

ポイント：きゅうりの切り幅を薄くしすぎないこと。煮汁が煮立ったら火を止めてからきゅうりを入れましょう。煮汁に漬けるのは3回位で歯ごたえが残ります。煮汁に漬けて冷蔵庫で保存しましょう。一般的なきゅうりを使用する場合は、きゅうりの切り幅、煮汁に漬ける回数、昆布を足すなど工夫してみてください。

## 大根のビール漬け

≪ エネルギー 19kcal たんぱく質 0.1g 脂質0.1g 塩分 0.9g ≫

材 料 (大根 5本分)

大根	5本 (5kg)
缶ビール	1本 (350ml)
洋からし粉	100g
砂糖 (ざらめ)	700g
塩	200g
酢	200ml



<作り方>

- ① 大根の皮をむく。洋からし粉はダマになり溶けにくいので、酢を加え練っておく。
- ② 缶ビール、砂糖、塩、練っておいた洋からし粉をボールに入れて混ぜておく。
- ③ 大根を漬物桶に並べ②を加え、漬物石をのせる。(漬物石の重さは大根の重さの3倍)
- ④ 1晩で水が上がるので、上がったら漬物石の重さを大根の重量位に軽くする。
- ⑤ 7~10日で食べられる。

ポイント：大根は細いものはそのまま、太いものは半分に切ってください。

\*栄養表示は1人分(30g)です。

(八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)