



《H30 年度 青戸保健センターを拠点に活動する

フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》

5月の定例会 ～子ども食育クッキング試作・打ち合わせ～

5月25日（金）に青戸保健センターで定例会を開催しました。
定例会では区民の方々を対象に行うクッキング教室の試作などを行います。
今回は8月に実施予定の子ども食育クッキングの試作を行いました。

▼ライスバーガーの試作風景

手順を確認しながら試作します。
味だけでなく見た目にも気を付けて作ります。



▲スープにもトマトやレタスを入れ、
野菜をしっかり摂れるメニューです。
彩りもきれいです。



◀作ったものを皆で試食し、意見交換。
子どもたちに楽しく調理してもらうため、打ち合わせをしっかりと行います。



《H30年度 青戸保健センターを拠点に活動する

フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》

6月の定例会 ～子ども食育クッキング試作・撮影など～

6月29日（金）に青戸保健センターで定例会を開催しました。
定例会では区民の方々を対象に行うクッキング教室の試作などを行います。
今回は8月に実施予定の子ども食育クッキングの試作を行いました。

▼ピザの試作風景

生地から丁寧に作ります。



▲野菜もたっぷり。

夏野菜のジュレスープも作ります。
子どもたちの嫌いな野菜も、自分で作る
ことで食べられるかも…！



こんなに大きくなるんです！



◀7月に実施するロコモコ丼も試作。
彩り鮮やかで、食欲をそそります。
意見を出し合いながらの試作はとっても
楽しいですよ。

《H30 年度 金町保健センターを拠点に活動する

フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》

7月の定例会 ～食育 PR 活動の料理の試作～

7月11日（水）に金町保健センターで定例会を開催しました。
定例会では、区民の方への食育活動として、不足しがちな野菜の摂取量を手軽に増やせる簡単野菜メニューを試作しました。



◀会員がそれぞれレシピを提案し、みんなで試食しました。



▲だし



▲トマトとサラダ菜のごま風味サラダ



簡単に作れる夏向きのレシピが提案されました。



▲新玉ねぎとトマトの食べるスープ



▲野菜のコンビーフ炒め



《H30年度 青戸保健センターを拠点に活動する

フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》

7月の定例会 ~ヘルシークッキング試作・撮影など~

7月27日（金）に青戸保健センターで定例会を開催しました。
今回は9月に実施予定のヘルシークッキングの試作などを行いました。

▼簡単に作れるローストビーフを試作。レタスやレモンを使って彩りよく盛り付けます。



◀ニョッキをひとつずつ
作りました。
フォークを使って形を
ととのえます。



- ローストビーフ
- ニョッキ
- マチェドニア（フルーツサラダ）
- レタススープ



《H30年度 金町保健センターを拠点に活動する

フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》



9月の定例会～勉強会「和菓子作りの体験（秋の練り切り）」～

9月12日（水）に金町保健センターで定例会を開催しました。

定例会では、会員が講師になって昨年に引き続き、第2回「和菓子講座（秋の練り切り）」を開催しました。



先生の作品例



今回は練り切り餡に、「寒梅粉（かんばいこ）」（寒梅粉とは、もち米を蒸して餅生地とし、それを焼いて乾燥させてから粉末にしたもの）を使用し、秋らしい「お月見・柿・紅葉等」練り切りに仕上げました。



参加者の作品



華やかな季節の和菓子が出来上がりました。和菓子は季節を1か月先取りしてつくり、来る季節を感じながら頂くそうです。



《H30年度 青戸保健センターを拠点に活動する フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》

9月の定例会 ～大分県と熊本県の郷土料理研究～

9月21日（金）に青戸保健センターで定例会を開催しました。
今回は大分県と熊本県で受け継がれている郷土料理について、その土地の材料や作り方を調べながら学びました。

【今回のメニュー】

- ④ 吉野鶏飯(大分県)
- ④ やせうま(大分県)
- ④ 太平燕(熊本県)
- ④ かすよせ(熊本県)
- ④ だご汁(熊本県)
- ④ といこ豆(熊本県)
- ④ ひとまじのぐるぐる(熊本県)

一部をご紹介します！



ひとまじのぐるぐる



わけぎ
分葱（熊本県では「ひとまじ」ともいう）を根元から5cmのところまで数回折り曲げ、ぐるぐると巻きつけます。酢味噌を付けて食べます。



だご汁

「だご」とは団子のこと。
生地は食べやすい大きさにちぎって平たく伸ばし、にんじん、きのこ、さといも等の具材と一緒に煮て、味噌で味付けします。



やせうま

強力粉を使ったコシの強い生地を、幅広く伸ばして茹でます。
あんこ、きなこ等をつけて食べる素朴なおやつです。



詳しいレシピなどは、年度末に今年度の郷土料理研究をまとめてホームページに掲載する予定です。

《H30年度 金町保健センターを拠点に活動する

フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》



10月の定例会～災害時に役立つ「パッククッキング」勉強会～

10月10日（水）に金町保健センターで定例会を開催しました。
定例会では、会員が防災士に学んだ「パッククッキング」について、調理試作と試食を行いました。

パッククッキングとは

大きめの鍋に湯を沸かし、食材や調味料を入れたポリ袋を沸いている湯の中に入れて加熱調理するもの。一つの鍋で、複数のポリ袋を入れることができるので、同時に数種類の調理をすることができ、水を節約することができます。

今回調理試作したのは

ごはん（水・麦茶・野菜ジュースで調理）、キャベツとさばのカレー風味、かに玉風、外郎（ういろ）風、蒸しパンの7品を作ってみました。

ごはん 3種					水・麦茶 
サバカレー					ビニール袋の中に材料を入れて、ビニール袋の外から中身がよく混ざるように手でもんでかき混ぜ、ビニール袋の口を縛って沸騰した湯の中で加熱をします。
かに玉風					かに玉風と外郎風は巻きす等で形を整えました。
蒸しパン					（ういろ）外郎風 

作り方と 上手に作るポイント

上手に作るポイントは、ビニール袋の口を縛るときにできるだけ空気を抜いて縛ること。加熱することでビニール袋の空気が膨張して膨らむとお湯から浮き上がり、加熱が十分にできないからです。

作ってみての感想

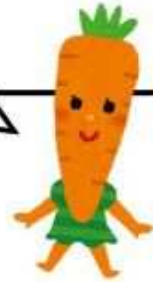
- ・湯煎調理なので、やけどに気を付ければ、誰でも(子どもでも)簡単に出来るそう！
- ・実際に作って食べる事で調理の利点と美味しさを実感できました！など



《H30年度 青戸保健センターを拠点に活動する フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》

10月はイベントに向けた研修会を実施しました！

青戸保健センターを拠点に活動する部会の1つ、「フレンドリー会」は、毎年11月に健康プラザかつしかで開催される健康・食育フェアで子ども向けのクッキー教室を実施しています。
10月は、クッキー教室に関する研修会を行いました。



材料

小麦粉や卵、バター、砂糖のほかに、葛飾元気野菜のにんじん・小松菜を使います。
子どもたちが食べるということで、カルシウムをより多くするためスキムミルクも加えました。

研修

材料の割合を決めます。
子どもたちが作りやすい・食べやすいように調整します。



完成！

研修をもとに当日のレシピを作成します。
レシピはクッキー教室に参加してくれた子どもたち以外にも配布します。
HPにも掲載していますのでご覧ください！



葛飾元気野菜を使った クッキー教室の様子を紹介します

まずはじめに、
作り方を説明します。



実際に作りながら教えてくれるんだ！
葛飾元気野菜のにんじんと小松菜を
使って2種類作るんだね。



材料は全部
そろってるね！



ふくろに
こなをいれて
ふりふり！



きじをこねて...



にんじんを
すりおろして...

1テーブル8人で調理。
4人ずつに分かれてにん
じんの生地と小松菜の生
地を作るよ。



オーブンで
やいたら...



すきなかたちに
かたぬき！

かんせい
完成!



《H30年度 金町保健センターを拠点に活動する

フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》



12月の定例会

～キウイジャムとキウイのパートドフリユイの調理実習～

12月12日（水）に健康プラザかつしか栄養室で定例会を開催しました。会員の自宅で採れた「グリーンキウイ」を使用し、ジャム作りを行いました。さらに、そのキウイを使用し、「パートドフリユイ」作りに挑戦しました。

◆材料（今回作った分量）◆

ジャム グリーンキウイ 約7kg（正味）、グラニュー糖 2kg、レモン 2個（果汁のみ使用）

パートドフリユイ キウイピューレ（ミキサーにかけたもの）300g
グラニュー糖240g、水飴30g、HMペクチン15g、酒石酸3.6g、水6g



収穫したキウイ



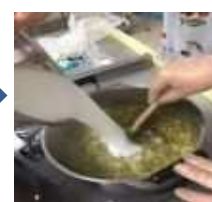
皮と固い軸の部分を除いて正味7kgでした



細かく切って鍋に入れる



水分が出るまで混ぜながら煮る



グラニュー糖を加え、さらにレモン汁も加えて煮る



30分程度煮詰めます！



瓶に詰めてキウイジャムの出来上がり

カットして、グラニュー糖をまぶしてパートドフリユイの出来上がり



キウイピューレを火にかけ、グラニュー糖とペクチンを入れ、かき混ぜながら煮る。さらに水飴を入れ、112℃になるまで煮る。



最後に、水で溶いた酒石酸を入れ火を止め、バットに流し入れて固める。



パートドフリユイ 上手に作るポイント

- 水飴を加えた後、112℃近くになるように加熱することが大切。
- ペクチンはダマになりやすいので、あらかじめグラニュー糖と混ぜておく。
- 酒石酸は水で溶いてから加える。

感想

- 後日、りんごでパートドフリユイを作ってみました。ピューレにした時の水分量と加熱温度により、出来上がりの固さはだいぶ違いました。



《H30年度 青戸保健センターを拠点に活動する
フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》

12月の定例会 ～親子クッキング試作・打ち合わせ～

12月21日（金）に青戸保健センターで定例会を開催しました。
今回は2月実施の親子クッキングの試作を行いました。

- ★カップケーキ
- ★イチゴのスムージー



具材は…リンゴ&干しブドウ
チョコ&バナナ
チーズ&ベーコン

生地作りから飾り付けまで当日はすべて子どもたちが行います！間違いが起きないように説明方法など打ち合わせました。



生クリームをしばったり、アイシングやチョコペンで自由にお絵かきしてもらう予定です。

スムージーはミキサーを使わないで作ります。



チャック付の袋に入れて、カップの底などでつぶします。

《H30年度 青戸保健センターを拠点に活動する フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》

1月の定例会 ～福岡県と宮崎県の郷土料理研究～

1月22（金）に青戸保健センターで定例会を開催しました。
今回は福岡県と宮崎県で受け継がれている郷土料理について、その土地の材料や作り方を調べながら学びました。

【今回のメニュー】

- ① 高菜めし(福岡県) ② ふな焼き(福岡県)
- ③ チキン南蛮(宮崎県)
- ④ れんこんのすり流し汁(宮崎県)
- ⑤ まだか漬け(宮崎県)

一部をご紹介します！



まだか漬け



切り干し大根、するめ、入り大豆、細切り昆布、人参、柚子、生姜を油、酢、砂糖で煮た料理。即席漬け。



ふな焼き

薄力粉、重曹、塩を混ぜぬるま湯でこねた生地に具を挟んで焼いた料理。

具は、くるみと黒糖、高菜などさまざま。

名前の由来は「形が舟に似ている」「川魚のようにみえる」など諸説あります。



作り方を確認したり、相談しながら作ります。

郷土料理は地域ごとに特徴があり、食事だけでなく生活が垣間見えます。



パルフェスタに 参加しました



レシピを配ったり…



ゲームをしたり…



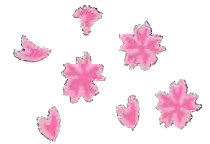
野菜についての展示をしたり…

平成31年3月2日（土）に葛飾区ウィメンズパルにて開催されたパルフェスタに参加しました。来場者の方々へ展示やゲームを通じて食の大切さなどを周知しました。



《H30年度 金町保健センターを拠点に活動する

フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》



3月の定例会

～マーマレード作りの調理実習～

3月13日（水）に金町保健センター栄養室で定例会を開催しました。
会員の自宅で採れた「夏みかん」を使って、マーマレードを作りました。

◆材料（今回作った分量）◆

夏みかん 35個 グラニュー糖 3kg



マーマレード



収穫した夏みかんをよく洗い、表面の皮を薄くむく



薄皮を取り除き、果肉を取り出す



種は取り除き、ティーバック袋に入れておく



鍋にむいた皮とひたひたになるくらいの水を入れ、2~3回ゆでこぼしてから、約20分煮る



煮た皮を水によくさらし、細かく切る



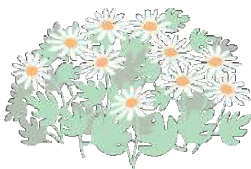
鍋に果肉と種を入れ約15分煮る。さらに、細かく切った皮を入れ約15分煮る



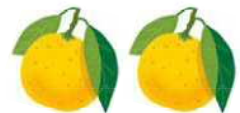
温度をが102℃まで上がったら、出来上がり熱いうちに瓶につめる



グラニュー糖 3Kgを加え、さらに約30分煮る



ポイント



- グラニュー糖を加えた後、102℃近くになるように加熱することがおいしく作るポイントです。
- 種にはマーマレードにとろみをつけるペクチンが含まれるため、初めに取り除いてティーバック袋などにまとめて入れておき、果肉を煮るタイミングで加えます。
- 保管するピンは煮沸消毒した清潔なものを使用します。マーマレードが熱いうちにピン詰めすることで、より衛生的に取り扱うことができます。