

# ふれ食新聞

●平成25年5月発行 第104号●  
千葉市社会福祉協議会  
地域福祉推進課推進係  
TEL:043(209)8869  
FAX:043(312)2442  
●<http://www.chiba-shakyo.com/>●

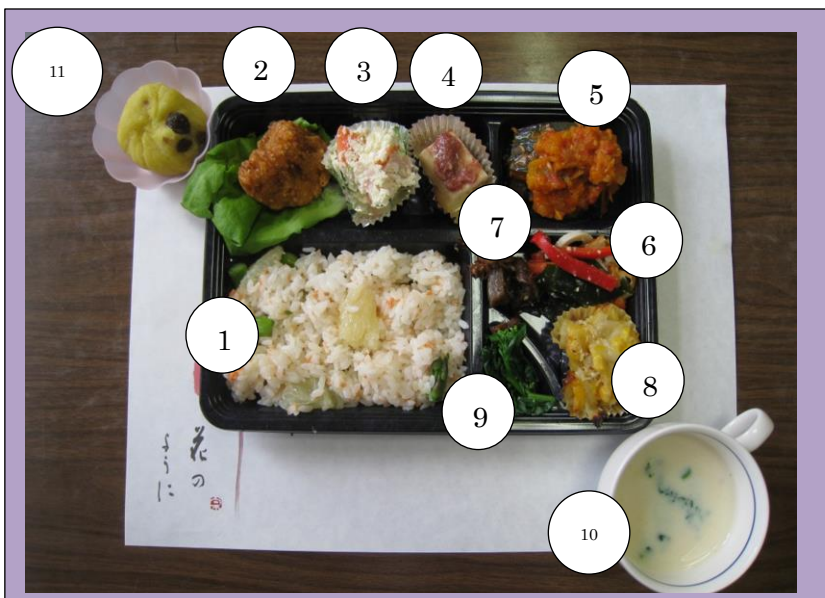
紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
今号では、『地区部会紹介』と『鱒(アジ)』について取り上げます。

## 地区部会紹介

### 中央区

#### 中央東地区部会

訪問日:平成25年3月28日(水)  
会場:椿森公民館  
実施方法:行事型・会食方式



### 献立

- ①いろどりご飯
- ②鶏のから揚げ
- ③ヘルシーサラダ
- ④高野豆腐のコンビーフ煮
- ⑤かぼちゃのトマト煮
- ⑥ちくわとわかめの酢味噌和え
- ⑦蒟蒻のオランダ煮
- ⑧じゃが芋のパン粉焼き
- ⑨菜の花の辛し和え
- ⑩蕪のすりおろし汁
- ⑪さつま芋の蒸し茶巾

中央東地区部会は、行事实施型で3月に2回、椿森公民館にて調理し会食を実施しており、参加者をエリア別に分けて2回実施しています。

ボランティアの方は調理をしながら片付けを行うなど、手慣れた感じで進められていました。衛生面でも、手洗いや、調理器具類を使用する際にはその都度アルコール消毒をするなど徹底されていました。

今回の献立は、事前に献立作成の相談(※)を栄養士に行い、栄養バランスのよい内容になるよう心がけて作成されています。

“ヘルシーサラダ”にはおからを使用し、“蕪のすりおろし汁”は蕪をすりおろして豆乳を加えています。大豆製品(おから・高野豆腐・豆乳)を豊富に使用した献立になっていました。また、おかずの種類が豊富で見た目でも楽しめ、いろいろな味を味わうことができました。“いろどりご飯”にはグレープフルーツが入っていてほどよい甘い酸味がポイントとなっていました。“かぼちゃのトマト煮”は普通の煮物とは違い、味が洋風で目先が変わっていてよかったです。

会食は、ボランティアの方が参加者の向かいに座り、会話をしながら和気あいあいとした食事会となっていました。

(※) 献立作成は旬の食品や季節の料理を取り入れ、また各種の年中行事の折には行事に適した料理や食品などを組み入れることを基本とする。作成のポイントとして①主食の料理を決める②主菜の料理を決める③副菜や付け合せと汁物を加える④動物性脂肪や油が多くなるようにする⑤味付けは薄味を心がける⑥料理の色彩を整える⑦デザートやフルーツを加えることを説明しました。



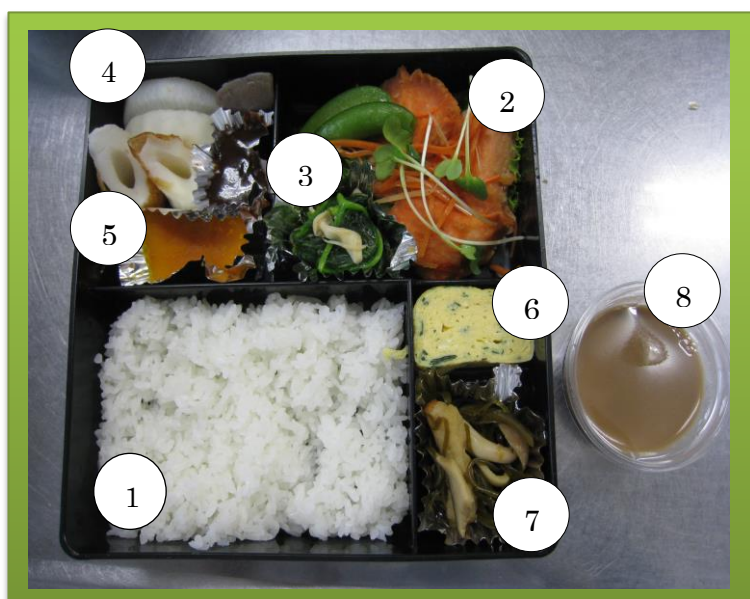
## 稲毛区

### 草野地区部会

訪問日：平成25年5月9日（木）

会場：草野公民館

実施方法：定期型・配食方式



### 献立

- ① ご飯
- ② 鮭の南蛮漬け
- ③ ほうれん草とブナピーのなめたけ和え
- ④ 大根とこんにゃくの味噌田楽
- ⑤ かぼちゃの煮物
- ⑥ ほうれん草入り卵焼き
- ⑦ 生きざみ昆布ときのこの煮物
- ⑧ ミルクコーヒー寒天

草野地区部会は、定期実施型で月2回、草野公民館にて調理し配食を実施しています。

お弁当箱の蓋を開けた時の利用者さんの喜びを大事に、彩りを考え、また酸味の献立が一品入るように献立をたてているそうです。

実際、お弁当箱の蓋を開けた時、彩りが赤（鮭）・黄（卵焼き）・緑（ほうれん草・スナップエンドウ）の食材があり、とても食欲がそえられるお弁当でした。

味付けは酸味、味噌、醤油、甘味とバランスがよく、いろいろな味が楽しめました。

“鮭の南蛮漬け”は酸味がまろやかで大変食べやすい味付けになりました。“大根とこんにゃくの味噌田楽”は味噌の香りとだしがよく効いていて、味噌を丁寧に練っていたので照りもよかったです。“ミルクコーヒー寒天”はコーヒーの香りがとてもよく、デザートに最高でした。

衛生面では、できた料理はバットに広げ冷ましてからお弁当箱に詰めていました。

お弁当の場合は予熱をしっかりとることが大事です。熱いまま、お弁当箱にいれてしまうと、食中毒を起こしやすい温度（20℃～50℃）になってしまうためです。



掛け紙は手作りです。折り紙をつけることもあります🌸



バットに広げ、冷ましています！

草野地区部会の「本日のおススメ」は“鮭の南蛮漬け”です。これから暑くなる時期にはさっぱりとしたメニューです。

ポイントは玉葱の代わりに長葱を使用していることです。玉葱よりシャキシャキ感があり、歯ごたえが楽しめます。

☆作り方（40人分）☆

- ①生鮭は3等分にそぎ切りにして塩をふり、水分をふき取り小麦粉をまぶし、油で揚げます。
- ②長葱（3本）、人参（2本）は3～4cm長さの千切りにします。
- ③南蛮酢（酢：300cc、砂糖：80g、醤油：90cc、塩：大さじ1、だし汁：400cc、赤唐辛子：3本）を一度火にかけ、揚げた鮭・千切りにした長葱・人参にかける。

※熱した南蛮酢をかけることで、鮭に味が浸みこみやすくなります。

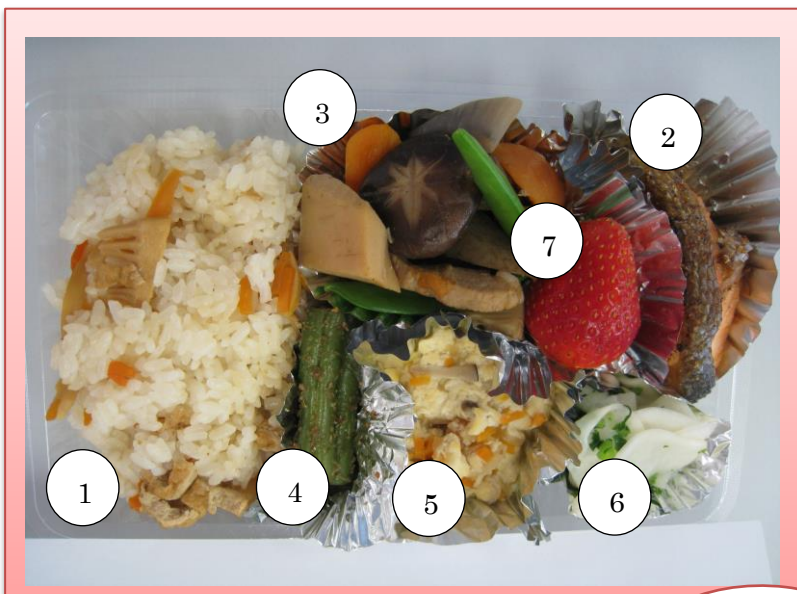
### 鮭の南蛮酢



## 花見川区

### 検見川地区部会

訪問日：平成25年5月15日（水）  
会場：検見川公民館  
実施方法：定期型・配食会食方式



### 献立

- ①たけのこご飯
- ②鮭の西京焼き
- ③根菜の福煮
- ④いんげんの胡麻和え
- ⑤炒り豆腐
- ⑥かぶの漬物
- ⑦果物（いちご）



誕生日月の方には、手作りお菓子をプレゼントしています\*

かわいい絵が描かれた献立表です♡



検見川地区部会は、定期実施型で月1回、検見川公民館にて調理し配食を実施しています。調理ボランティアの方は、いろいろな地域から参加していました。住んでいる地域が異なっても、チームワークが大変よくスムーズに調理、配膳が行われていました。

お弁当はボリュームがあり、たくさんの食材が使用されていました。調理方法も焼き物・煮物・蒸し物・和え物とあり、食べていて飽きのこない内容でした。

誕生日月の方には手作りお菓子をプレゼントしています。今回は蒸しパンでしたが、昨年度はカステラを手作りしてプレゼントをしていました。利用者さんはとても喜んでいるそうです。

“たけのこご飯”は具材（たけのこ・油揚げ・人参）に味がしっかりと付いていて、ご飯にも昆布だしがよくきいていてよかったです。“根菜の福煮”は母親の味を思い出す懐かしい味付けでした。

“炒り豆腐”は今回初めて作ったそうです。以前は擬製豆腐（野菜とくずした豆腐を炒め、卵・片栗粉を混ぜ固めて焼いたもの）でしたが、固めて焼くのが大変なこともあり、炒り豆腐にし、銀カップに入れて蒸してみたとのことでした。一度蒸してあるので、ある程度固まっていたため食べやすく高齢者向けの献立に最適だと思いました。

検見川地区部会の **！本日のおススメ！** は“炒り豆腐”です。少し甘めに調理するのがポイントです！

☆作り方☆

- ①木綿豆腐は水切りをし、くずす。生椎茸・人参・玉葱・インゲンは粗みじん切りにする。
- ②ごま油で①を炒め、砂糖・醤油で味付けし、溶いた卵を混ぜ、銀カップに流し込む。
- ③蒸し器で蒸す。

炒り豆腐



## 中央区

### 川戸地区部会

訪問日：平成25年5月26日（日）  
会場：川戸公民館  
実施方法：行事型・会食方式



### 献立

- ①たけのこご飯
  - ②つみれ
  - ③和風ロールキャベツ
  - ④春菊ときのこの柚香酢
  - ⑤五目きんぴら
  - ⑥キャベツと胡瓜の浅漬け
- ※胡麻プリン

川戸地区部会では、行事实施型で年1回、川戸公民館にて調理し会食を実施しています。地区部会長さんをはじめ役員さんを中心にボランティアの皆様はチームワークがよく、団結力もありスムーズに作業が行われていました。

昨年度までは秋に実施しており、2回にわたり時間を分けて食器での提供を行っていました。

しかし行事が重なり大変なこともあり、今年度は5月に公民館を貸切り（3部屋）1度で、また使い捨て弁当箱を使用し実施しました。その結果、利用者さんからは「ゆっくり食事ができ、周りの人と話ができよかった」ボランティアさんからは「旬の食材がいつも同じものだったが時期が違ったので違う食材が使えた」、「また一度での食事提供だったことと使い捨て弁当箱を使用したので手間がかからず早く終わってよかった」という意見でした。始めた時の状況と現在の状況は変化しているため、変化に応じて事業の見直し、改善をはかることは資質向上につながり大切なことだと思います。

お弁当は、食材が豊富に使用されていました。特に香りのある食材（セロリ・生姜・柚子・胡麻）が取り入れられ、それぞれの料理のアクセントとなり、香りが楽しめる献立になっていました。“和風ロールキャベツ”は豆腐をメインに野菜類を豊富に入れていて生姜がきいたさっぱりとした仕上がりになっていました。“五目きんぴら”にはセロリが入っていて、食感・香りが楽しめる一品でした。“つみれ汁”もイワシの旨味がよく出ていた汁物に仕上がっていました。

利用者さんからも大変おいしく満足したなどよい意見をたくさんいただきました。

川戸地区部会の **！本日のおススメ！** は“和風ロールキャベツ”です。餡を少し濃いめの味付けにすることがポイントです！

### 和風ロールキャベツ

#### ☆作り方☆

- ①キャベツは湯気の立った蒸し器に入れ、1枚ずつ広げて3分位蒸す。  
硬い軸はそいで厚さを均一にする。
  - ②豆腐は水切りして半分の厚さにする。
  - ③すり鉢で豆腐をすり、卵・豚ひき肉・みじん切りにした椎茸・人参  
細葱・生姜・調味料（砂糖・酒・薄口醤油・塩）を加えて混ぜ合わせる。  
6等分に分け、俵型にする。
  - ④キャベツを広げて③を巻いて竹串で止める。
  - ⑤湯気の立った蒸し器に並べ強火で12～13分間蒸す。
  - ⑥竹串を取り5～6等分に切って器に盛りあんをかけて、針生姜を添える。
- \* 餡調味料（20人分）：だし汁（900cc）薄口醤油（大さじ2）酒（大さじ1と1/2）  
塩（小さじ1）片栗粉（大さじ6強）



## 花見川区

### 天戸中学校区地区部会

訪問日：平成25年5月31日（金）  
会場：長作公民館  
実施方法：行事型・会食方式



#### 献立

- ①蚕豆ご飯
- ②中華スープ
- ③肉団子の黒酢あん
- ④三点盛り  
（海老春巻・真砂和え・だまし和え）
- ⑤蒨の煮物
- ⑥デザート 牛乳寒天  
\* 香の物

天戸中学校区地区部会は、行事実施型で年3回、長作公民館にて調理し会食を実施しています。年に3回ほどの実施ですが、ボランティアさん達は“久しぶり”と言いながら、和気あいあいと楽しく調理をされていました。

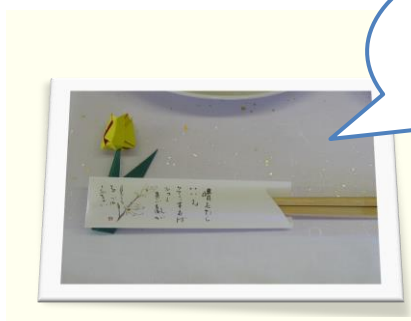
献立作成後、一度試作を行い彩りや盛り付けなど検討をして実施にいたっています。当日は、盛り付けがスムーズにいくように、盛り付けの見本が絵で描かれていて、盛り付けが楽しく行われるよう工夫がされていました。

会場は、花・手作り箸置き・手作り献立表が置かれ華やかに彩られていました。

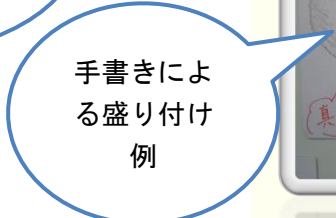
会食後は、千葉市あんしんケアセンターから、あんしんケアセンター・介護保険について話がありました。また手作り布草履を、じゃんけん大会を行い勝った方にプレゼントされていました。じゃんけん大会はみなさんととても楽しげに行われていて、勝った方は手作り布草履を嬉しそうにいただいていたいました。

食事は彩りが大変よく、食器を使用されていて温かみのある食事でした。特に“三点盛り”は見たい目もよく、少しずついろいろなものが食べられて楽しめました。

デザートは食事が食べ終わったところを見計らって冷えた状態が出てきました。ボランティアさんの配慮がうかがえました。



手作り箸置き  
(チューリップ)  
✽



手書きによる盛り付け例



天戸中学校区地区部会の **！本日のおすすめ！** は“海老春巻き揚げ”です。海老を粗めに刻むのがポイントです。

☆作り方☆

- ①春巻きの皮を8等分に切る。海老は粗めに刻む。
- ②万能ねぎは小口切りにし、①の海老と混ぜ、次に卵白と塩・砂糖 鶏ガラスープ・胡椒・ごま油を加えてよく混ぜる。
- ③②を①の春巻きの皮にはさみ、180℃の油でカラッと揚げる。
- ④大葉などの好みの野菜に包み、好みに辛子酢醤油をつける。

海老春巻き揚げ



**あんしんケアセンターについて**

千葉市あんしんケアセンターは地域で暮らす高齢者のみなさんのための身近な相談窓口です。みなさんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的にささえますので、まずはお気軽にご相談ください。

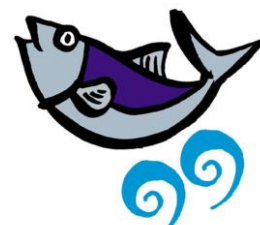
\* 千葉市あんしんケアセンターHP より



# 鰯 (アジ)

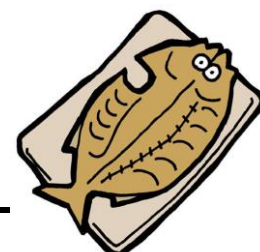
## 旬の食材

アジ(味)がよいために「鰯」と名がついたといわれる、万人向けの魚です。



## 種類・利用方法

	体形	利用方法
マアジ (真鰯)	全長は40cmほどになる。 体形は紡錘形(※1)で、側線(※2)全域に大型のゼイゴ(※3)が並んでいる。	味にくせがないので用途は広い。赤身で脂がのっているが多少生臭みがあるので、薬味をきかせてたたきにするか、酢でしめるとおいしい魚である。他に塩焼きの他ムニエル、フライ、マリネなどにも適している。
シマアジ (縞鰯)	大型で全長は60~100ほどになる。 背部が青色、腹部が銀白色、体の中央に尾びれに向かって真っ直ぐ黄色の鮮やかな線が入っています。 (この縦縞がシマアジという名前の由来とされている。)	「アジの王様」といわれるほど、アジ科のなかで最も味がよいとされている。刺身や寿司ネタなどで人気。脂肪の多い養殖物は、塩焼きや照焼がおすすめ。
ムロアジ (室鰯)	全長は40cmほどになる。 体形は紡錘形(※1)だがマアジよりは体高が低く、側線(※2)も尾びれに向かう後ろの3分の1程度に小型のゼイゴ(※3)が並んでいる。	干物に加工されることが多く、あっさりとした淡泊な味わいが特徴。



※1 紡錘形：円柱形の両端のとがったもの

※2 側線：体の両わきに一列に並んでいる感覚器

※3 ゼイゴ：1列に並んでいる“ゴツゴツしたうろこ”（楕状鱗とも呼ばれている）

☆アジは産地により以下のように分類される。

- ・クロアジ→沖合回遊性の鰯。背が黒っぽく、腹は白(銀色)
- ・キアジ→地付き(エサの豊富な沿岸岩場などに住み着いて回遊しない)の鰯。青っぽく、腹は金色に輝いている。5月~7月が最も美味しいと言われている。

## 選択方法

- ①身がしまっていて、エラが鮮赤色、目が澄んでいるものが新鮮
- ②全体に丸みがあり、あまり大きすぎないものが味がよい
- ③切り身の場合は白いにごりがあるもの(脂がのっているものは、透明な中にも白っぽいにごりがある)

## 含まれる栄養素

- ☆たんぱく質：皮膚、筋肉、内臓、血液、毛、爪などの人の身体の主要な部分の構成成分
- ☆タウリン：肝機能の働きを高める作用がある
- ☆E P A：血液が凝固するのを抑える、血液中の中性脂肪を減らす働きがあるため、血液をサラサラにする。また血液中の悪玉コレステロール（\*1）を減らし、善玉コレステロール（\*2）を増やす作用もあるため、動脈硬化、脳卒中、高血圧予防に効果がある
- \*1悪玉コレステロール（LDL）：肝臓のコレステロールを体の隅々に運ぶ。  
体に運ばれたコレステロールが増えると、動脈硬化を促進することになる
- \*2善玉コレステロール（HDL）：体の隅々の血管壁にたまったコレステロールを抜き取って肝臓に運ぶ。  
余分なコレステロールを肝臓に運ぶことにより、動脈硬化の防止につながる。
- ☆D H A：人間の脳細胞や神経組織に多く存在し、その発達や機能の向上に大きな影響を与える
- ☆ビタミンD：カルシウムの吸収を高める



## レシピ

### アジのカレー南蛮漬け カレーの風味がよいメニューで、お弁当にもピッタリ

材料	分量（2人分）	作り方
アジ	2尾	①アジは三枚におろし、半身をそれぞれ半分にそぎ切りにし、塩・胡椒を振り、小麦粉を薄くまぶす。 ②ボウルにカレー南蛮酢の材料を合わせておく。 ③揚げ油を170度に熱して①を入れ、カラリと揚げる。揚げたてを②に漬け、そのまま冷まし味をなじませる。
塩・胡椒	少々	
小麦粉	適量	
揚げ油	適量	※お弁当のおかずにする場合は、汁けをきってから詰める。 <b>ポイント</b> 揚げたてをすぐにカレー南蛮酢に漬けると、味がよくしみて冷めても美味しくいただけます。
カレー南蛮酢		
カレー粉	2つまみ	
酢	小さじ2	
だし汁	大さじ4	
醤油	小さじ4	
砂糖	小さじ2/3	



### 編集後記

6月は梅雨の季節。梅雨入りは壬の日（みずのえのひ）とも呼ばれ、梅雨の語源は湿度が高くカビが発生しやすいことから「霉雨（ばいう）」が「梅雨」に転じたという説があります。夏に向かって気温は上がり、雨によって湿度が高まるため、食べ物が傷みやすく、食中毒の発生が高い季節です。十分に気を付けることにこしたことはありません。これからの時期は特に気をつけましょう

