

しゅんざい通信

JA福岡市食農福祉課 TEL 711-2065 (R5.10.25)

10月16日(月)に「家の光料理教室」を開催致しました。



旬の食材「ギンナン、カブ、サトイモ」を使用した料理教室で、参加者からも「ギンナンを使った料理は初めて!」「サトイモののたいもは優しい味で美味しい!」と大好評でした。

~今回のメニュー~

- ・ギンナンのおかゆ
- ・揚げイワシの甘酢おろしあえ
- ・カブのじゃこあえ
- ・サトイモののたいも
- ・プリンビスケット

<ギンナンの栄養素と調理方法>



ギンナンは「生命力のある食べ物」と呼ばれるほど、栄養に優れた木の実はです。

★ギンナンには、ビタミンが豊富に含まれおり、特にB-カロテンは老化防止やシミ予備軍を減少するなど「アンチエイジングの効果」が期待できるそうです!

<ギンナンの食べ方>

ギンナンの調理方法は様々ですが、今回の教室では、電子レンジを使用しました。用意するものは、キッチンバサミと紙封筒。

- ①殻付きギンナンを紙封筒に入れる。
- ②電子レンジで加熱する。
- ③キッチンバサミ等で殻をむく。
- ④薄皮をむいたら完成!

当日はインストラクターより、ギンナンの食べ過ぎには注意し、大人は1日5・6個、子どもは1・2個に抑えるように説明がありました。



<プリンの素を使用したプリンビスケット>



商品紹介

A-COOP商品の「プリンの素」を使用して、プリンビスケットを作りました。参加者からも「簡単にできて美味しい!」と大好評でした。

編集後記

秋晴れの心地よい季節となりました。

食欲の秋とも言われるくらい美味しい食材があふれています。私も美味しい食材を堪能したいと思います。

(神崎)