



第7号

パルシステム東京の食育は、「ともにづくり、ともに食べる」一人ひとりがつながり、いのちをはぐくみ、生きる力を高めます。」をめざしています！

ちよつと味な話

「さ・し・す・せ・そ の 砂糖」

料理の味つけの調味料の順番は「さ・し・す・せ・そ」ですね。今回は、一番はじめに使う砂糖の話です。

さて、精製した白砂糖より三温糖やざらめ等の方が身体によいと思いませんか？一般的に砂糖はさとうきびや、てん菜（砂糖大根、ビート）から作られています。それらのほとんどは外国で生産され、原料糖（粗糖）にしてから、日本へ運ばれます。日本の製糖工場では原料糖に蜜や温水を加え、ろ過や遠心分離を繰り返して不純物を取り除き、乾燥させます。そして結晶の大きさによって上白糖（白砂糖）・グラニュー糖・白ざらめ等の精製糖ができます。さらに分離された糖液を煮詰めて結晶を取り出す工程を繰り返すことで、だんだん色がつき三温糖やざらめができるのです。



つまり、三温糖やざらめに独特の色や甘さやこくがあるのは、精製糖の搾りカスをさらに加熱濃縮を繰り返してついたもので、ミネラル分はほとんど残っていません。

一方、パルでおなじみの「花見糖」は沖縄や鹿児島産のさとうきびを100%使用しています。収穫したさとうきびを圧搾して原料糖を取り出し、二回だけ遠心分離をして乾燥させています。精製をできるだけ抑えているので、さとうきび本来の色と風味が生きていて、ミネラル分が上白糖とくらべると多く残っています。

「花見糖」は、毎日の料理だけでなく手作りのお菓子にもお勧めです。ただ、生クリームやミルクゼリーなどは少し色がつきますがご愛嬌です。まだ使った事がない方は是非お試しを！ 風味が全然違います。

食育は家庭からNo.2

「春には苦味を盛れ」



春といえば竹の子や、うど、ふき、菜の花など苦味のある食材が多くなります。昔から「春には苦味を盛れ」と言われています。苦味には、春先に多いのぼせや頭痛、眼の充血、不眠などの症状を鎮める働きがあるからです。春は血液を調整する「肝」が高ぶって、血の流れが乱れやすくなります。ですから春は肝を補う、酸味の食材や高ぶりを鎮める苦味のを摂るようにします。自然界は、その季節に必要なものをあらかじめ用意してくれているのです。冬眠から目覚めた熊が最初に食べるのが「ふきのとう」と言われています。ふきのとうに含まれる苦味が身体を目覚めさせることをしているのでしょうか。積極的に春の恵みを食卓に取り入れて、季節の変わり目で体調の崩しやすい時期を乗り切りましょう。(2/2 武鈴子薬膳学習会にて)



今が旬！「春キャベツ」を食べよう！

春キャベツのカラフルサラダ

《材料 4人分》

春キャベツ	大2枚
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
きゅうり	1/2本
④ レモン汁	大1
はちみつ	小1
塩	小1/2
オリーブ油	大1
白ゴマ	小1

*パプリカは人参などでも
代用出来ます。

《作り方》

1. キャベツとパプリカを、さっと湯通しする。キャベツは2cm角に切り、パプリカは横にスライスする。きゅうりは薄切りにし、塩もみをして水気を切る。
2. ④をよく混ぜ合わせ、1.の野菜を入れて混ぜ、20分ほど置いて味をなじませる。



キャベツにレモンは
動脈硬化予防、ストレス
緩和、美肌に効果あり！

日本では江戸時代から食べられてきたキャベツ。季節によって春キャベツ、夏キャベツ、冬キャベツなどが回り、色々な味わいや食べ方が楽しめます。特に春キャベツは柔らかくみずみずしいので生食に向いています。キャベツは胃酸の分泌を抑え粘膜の修復を助けるビタミンUが豊富。また、捨ててしまいがちな芯はビタミンCが多いので、薄く切ってスープやみそ汁の具などに、無駄なく使いきりましょう。

食育リーダー活動報告

2月勉強会&定例会

2/23(火)食育リーダー定例会(会場:四谷ひろば)は、スキルアップ研修として、「食の探偵団」サカイ優佳子さん&田平恵美さんを講師に、体験型ワークショップを行いました。

先入観をそぎ落とし、五感を総動員するのは簡単なようで、難しいものだと感じました。普通の生活のなかで、五感はどんどん鈍っているのかもしれない。種を明かすのは、今後の食育講座でのお楽しみに。



次年度もみなさんに、パルシステムの食育を伝えるためにがんばっていきます！



毎日が食育！パルシステム東京食育リーダーの食育講座

『春野菜をおいしくたべよう』

3/17に八王子クリエイティブホールで開催しました。

まずは「香りで紙コップの中の食材を当てる体験《臭覚》からはじまり、見て《視覚》納得、お互い感じあったことを意見交換。次の実習もなごやかにすすみ、春野菜の特徴や野菜の扱い方の話から、今回は『うど・春キャベツ・新じゃが・菜の花等』を、【春野菜の蒸ししゃぶ、うどの酢味噌かけ、うどの皮のきんぴら】へと野菜を無駄なく使い、身体と環境にやさしい料理になりました。



編集後記:食育は奥が深い！けれど食卓での楽しい会話から食育は始められます。ぜひご家族でいっぱい会話をしてくださいね。【西村】

ビタミンカラーいっぱいのサラダから、元気をもらえよう！そんな気持ちをこめてレシピを作成しました。皆さんの食卓にもぜひどうぞ。【岡部】

今春はいつになく気温の変化が大きいので、今回の春野菜の効用のお話が役に立ちました。【薄井】

発行:生活協同組合パルシステム東京 食育リーダー

発行日:2010年4月

連絡先:生活協同組合パルシステム東京 組織部

Tel:03-5363-2269 [組合員活動コールセンター]

Eメール:paltokyo-shokuiku@pal.or.jp

pal*system
生協パルシステム東京