



おいしく食べるって楽しい！

～夏目前 スタミナつけて元気に過ごそう～

「楽しく食べる」「おいしく食べる」ことは健康で豊かな生活を送るためにとても大切です。
今回は、昨年“としま”豊かな食コンクールで最優秀賞を受賞した高校生のお話やおすすしレシピなどを紹介します。
☎ 地域保健課保健事業グループ ☎ 3987-4660

interview

本郷高校 ● 料理研究部

昨年、“としま”豊かな食コンクール高校生の部で最優秀賞、優秀賞、入賞を独占した本郷高校料理研究部にお話を聞きました。

部長 横手 爽さん ● 作って食べるのが楽しそうだし料理研究部に入部しました。作った料理は料理研究部のSNSで紹介しています。コロナ禍で一人で食事をすることも多かったのですが、料理研究部に入りおいしさは味だけではないということに気づかされました。「誰かと一緒に食べる」、これが一番です！今後は生産者や産地にも目を向けることで、料理をもっと深く知っていきたくです。男子校料理部は珍しいですが、9月の本郷祭の出店でたくさんの方に喜んでもらうために、日々試作に励んでいます。



最優秀賞受賞 有田 祐さん ● 子どものときからよく母親の手伝いで料理をしていました。高校に入り料理研究部に入部し、野菜の正しい切り方から肉のすじ切りまで基礎技術を習得。昨年、最優秀賞をとったときは、周りも家族もびっくりしていました。今年も2連覇をしたいですね。今後の目標はもっと早くおいしい料理を作れるようになること。デザート作りなど新しいことにも挑戦してみたいです。



本郷祭に向けて試作中

昨年度 最優秀賞

伝統小松菜と豚バラナスのつけそば



昨年度のテーマは「東京都産の農産物を使って一品料理を作ろう！」

東京都調布市の深大寺周辺の土地や気候は、そば作りに適していたといわれています。小松菜は東京の伝統野菜で収穫量ランキングの上位に入っています。本メニューは、栄養のバランスや東京野菜としてイメージしやすい小松菜を使用したことが評価されました。

<p>材料(3人分)</p> <table border="0"> <tr><td>小松菜</td><td>1/2束</td><td>めんつゆ</td><td>150ml</td></tr> <tr><td>ナス</td><td>1～2本</td><td>水</td><td>350ml</td></tr> <tr><td>豚バラ肉</td><td>150g</td><td>水溶き片栗粉</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>小さじ1.5</td><td>しょうが</td><td>1片</td></tr> <tr><td>深大寺そば</td><td>3束</td><td>青ネギ</td><td>適量</td></tr> </table>	小松菜	1/2束	めんつゆ	150ml	ナス	1～2本	水	350ml	豚バラ肉	150g	水溶き片栗粉	小さじ2	ごま油	小さじ1.5	しょうが	1片	深大寺そば	3束	青ネギ	適量	<p>つけ汁の作り方</p> <p>豚バラ肉、ナス、小松菜をごま油で炒め、めんつゆと水で煮る。すりおろしたしょうがを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
小松菜	1/2束	めんつゆ	150ml																		
ナス	1～2本	水	350ml																		
豚バラ肉	150g	水溶き片栗粉	小さじ2																		
ごま油	小さじ1.5	しょうが	1片																		
深大寺そば	3束	青ネギ	適量																		

参加者募集

「としま」豊かな食コンクール

小学5・6年生、中学生の部
調べ学習コンクール
「和食文化を調べてみよう！」

応募期間…8月1日(火)～9月8日(金)
結果発表…10月下旬～11月
後援…東京ガスネットワーク(株)
東京東支店

高校生の部
メニューコンクール「和食の良さを活かした
彩り豊かな主菜と副菜を作ってみよう！」

応募期間…7月20日(休)まで
一次審査通過者による料理対決。入賞者には、副賞を贈呈します。
後援…東京ガスネットワーク(株)東京東支店
協賛…豊島市場活性化委員会



詳細はコンクール応募用紙参照が問い合わせください。
応募用紙は池袋保健所、長崎健康相談所、図書館などで配布。区ホームページからダウンロードも可。

子どもの料理教室開催 / 「街の巨匠に学ぼう～挑戦しよう！プロの技～」

8月8日(火) ①午前9時30分～午後0時30分
メニュー…煮込みハンバーグ イタリア風、プリンアラモード
②午後1時30分～4時30分
メニュー…チキンマカロニグラタン、チョコレートのタルト

いずれも武蔵野調理師専門学校(南池袋3-12-5)
◇区内在住、在学の小学5年生～中学3年生◇各回40名
◇1人1台のキッチンを使って料理を作り、試食ができます。
☎ 申込み方法は区ホームページ参照が問い合わせください。



interview 武蔵野調理師専門学校 名誉校長 福島正八先生

料理教室には、初めて包丁を持つような子や興味本位で来る子がたくさんいますが、みんなコック帽をかぶって、気持ちを上げて取り組んでいます。メニューを決めるときには「子どもが喜ぶものを」といつも試行錯誤しているのが、「おいしくて家でも作ってみたい」と感想をもらって講師のやる気につながります。私は、少しでも料理を楽しんで、おいしく食べてほしいという思いを持って、どの学年でも同じ熱量で教えています。料理は基礎が大事。ここで学んだことを後に活かしてもらえたらと思います。料理教室の最後には料理長がプロならではのオムレツを実演し、試食もできるんですよ。ぜひ一度、参加して料理をすることとみんなで食べることを楽しさを味わっててくださいね。



夏を乗り切るための管理栄養士おすすめレシピ

豊島区食育推進キャラクター ぱくぱく



免疫力をあげよう 豚バラ甘酢炒め

梅雨の時期は湿気や気温差で自律神経が乱れがち。疲れをため込む前に、スタミナをつけましょう。



材料(1人分)
豚バラ肉 60g
赤・黄パプリカ 各1/2個
しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ2
にんにく・しょうが 各2cm(チューブ)
油 適量
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
水溶き片栗粉 適量

豚肉のビタミンB群は疲労回復、パプリカのビタミンCは風邪予防の効果が期待されるよ。

作り方
①パプリカは乱切りにする。豚バラは一口大に切る。
②フライパンに油を引き、チューブのにんにく、しょうがを入れて軽く炒める。
③豚バラ肉、パプリカを入れて炒める。
④酒、酢、砂糖、しょうゆを入れ、少し煮詰める。
⑤水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。



スタミナサラダそうめん

疲れがたまる食欲もなくなりがち。暑さに疲れてさっぱりしたものが食べたい時もしっかり栄養をとりましょう。



材料(1人分)
そうめん 1束
合いびき肉 70g
きゅうり 1/3本
長ネギ 10cm
袋入りカットサラダ 適量
ミニトマト 2個
油 適量
にんにく・しょうが 各2cm(チューブ)
しょうゆ 大さじ1
砂糖、豆板醤、甜麺醤 各小さじ1
めんつゆ 適量

作り方
①きゅうりは千切り、長ネギはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。
②フライパンに油を引き、にんにく、しょうが、長ネギを炒める。
③ひき肉を入れ、しょうゆ、砂糖、豆板醤、甜麺醤を加え、味を調える。
④大きめの器に茹でたそうめんをいれ、きゅうり、カットサラダ、ミニトマトを盛り付けた上に③をのせる。
⑤水で割っためんつゆをかける。



暑いとそうめんだけで食べてしまいがち。肉や魚を足して、たんぱく質もしっかりとろう！

食育・食に関する情報の展示をしています

●中央図書館…6月18日(日)まで ●池袋保健所鬼子母神plus 6月26日(月)まで

令和4年度 としま食育フェア 情報公開中



元気に
過ごすために

- 夜はしっかり寝て、生活のリズムを整えましょう。
- 家の中でも簡単な運動やストレッチをしましょう。趣味を楽しみましょう。
- 夏は食中毒が増える時期です。手洗いとうがいをしましょう。食材は適温で保管しましょう。