



春の恵み盛りだくさんのピクニック弁当をつくろう

こちよい風に誘われて、外へ出かけるのが楽しい季節になりましたね。忙しい毎日の中でも芽吹く木々を眺めたり、空を見上げたりと「ほっ」と気持ちが癒される時間をつくることは大切です。と、言うことで、ゴールデンウィークには、旬のごちそうをたっぷり詰めたお弁当を持って、家族そろってピクニックに出かけてみてはいかがでしょうか！特別に遠いところへ出かけなくても、田んぼや畑、山へたけのこ掘りに、歩いていける近くのリゾートを楽しむのもよいですよ♪

焼きたけのこのおにぎり

<材料（4人分）>

- ごはん・・・520g
- 木の芽・・・6枚
- ゆでたけのこ・・・70g
- A
 - しょうゆ・・・大さじ2
 - みりん・・・大さじ2
 - さとう・・・小さじ1
- 焼きのり・・・2枚

1人分エネルギー255kcal
塩分 1.3g

<作り方>

- ① たけのこは上の柔らかいところを縦に8つに切る。
- ② 小鍋にAの調味料を合わせて火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。
- ③ ①のたけのこをアルミ箔に並べ、グリルで焼く。こんがり焼き色が付いたら、②のたれをからめて再び香ばしく焼く。
- ④ のりは横長に4等分に切る。
- ⑤ 温かいごはん刻んだ木の芽を加えて混ぜ、たわら型のおにぎりをにぎり、中央をくぼませて③の焼きたけのこをのせて残りのたれを少しかけて、のりを巻く。



たけのこのゆば巻き蒸し

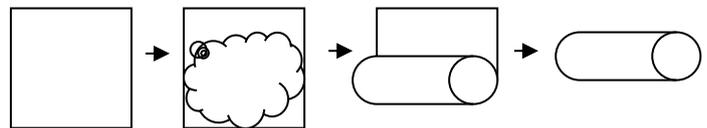
<材料（4人分）>

- ゆでたけのこ・・・50g
- 新玉ねぎ・・・100g
- 鶏ミンチ・・・200g
- 卵・・・1個
- B
 - 白みそ・・・小さじ2
 - 塩・・・小さじ1/2
 - 片栗粉・・・大さじ1
- 平ゆば・・・2枚
- 練りからし・・・適宜

1人分エネルギー157kcal
塩分 1.1g

<作り方>

- ① 平ゆばは2カップの水に3分浸けてもどす。
- ② たけのこ玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボールに①のたけのこ・玉ねぎ、鶏ミンチ、卵、Bの調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①の平ゆばを広げ、③のネタを敷き、端からくるくる巻く。



- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器にクッキングシートを敷き、④をのせて、中火で15～20分蒸す。
- ⑥ 食べやすく切って器に盛る。お好みでからしを添える。

豊富に含まれる食物繊維は不溶性のセルロース。腸内で水分を吸収してふくらみ、有害物質を吸収して排泄するので、大腸がん予防に有効です。切り口に見える白い粉チロシンには健脳効果があります。

たけのこ+しいたけは、高血圧予防に効果的！

たけのこ



鮭の木の芽焼き

<材料（4人分）>

生鮭・・・40g×4切れ
塩麴・・・・・・・・小さじ2
こしょう・・・・・・・・少々
〔マヨネーズ・・・大さじ2
木の芽・・・・・・・・8枚

1人分エネルギー109kcal
塩分 0.4g

<作り方>

- ① 鮭に塩麴をぬり、こしょうをふって、10分ほど置く。
- ② マヨネーズに木の芽の粗刻みにしたものを混ぜ、①の鮭の身側にぬる。
- ③ クッキングシートにのせ、200℃のオーブンで20分ほど焼く。（アルミ箔にのせて、魚焼きグリルもしくはオーブントースターで焼いてもよい。）



旬菜の筑前煮

<材料（4人分）>

新ごぼう・・・・・・・・60g
うど・・・・・・・・60g
人参・・・・・・・・50g
しいたけ・・・・・・・・2枚
蒸し大豆・・・・・・・・60g
こんにゃく・・・・・・・・80g
サラダ油・・・・・・・・小さじ1
八方だし・・・・・・・・大さじ2

1人分エネルギー75kcal
塩分 0.7g

<作り方>

- ① ごぼうは皮をこそげてひと口大の乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。
うどは皮をむいてひと口大の乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。
人参は皮をむいてひと口大の乱切りにする。
しいたけは軸を落としてひと口大に切る。
こんにゃくはひと口大にちぎる。
- ② 鍋にサラダ油小さじ1を中火で熱し、①の具材を加えて炒める。油がなじんだら水1カップと八方だし大さじ2、蒸し大豆を加えて、根菜がやわらかくなるまで15分ほど汁けがなくなるまで煮含める。途中、アクがでれば除く。



クロロゲン酸という抗酸化作用をもつ物質を含み、がんの発生予防や日焼けによるメラミンの抑制などに効果があります。



うど

八方だし

<材料>

しょうゆ・・・・・・100cc
みりん・・・・・・100cc
昆布・・・・・・8センチ長さ
削りがつお・・・・・・10g

<作り方>

- ① 昆布は5ミリ幅に切る。
- ② 鍋に材料すべてを入れて2時間程おき、中火で煮立てて、2～3分煮てこす。

★密閉容器に入れて、冷蔵庫で2か月
冷凍庫で4か月保存可能

大さじ1杯分エネルギー 32kcal 塩分 1.3g

甘味と塩気のバランスがよく、風味の高いだししょうゆです。煮物、炒め物、鍋もの、そば、うどんつゆなど、料理に合わせて水で割って利用すると便利です。

こごみのごまあえ

<材料(4人分)>
こごみ・・・・・・・・・・100g
〔白ごま・・・・・・・・・・小さじ1
白練りごま・・・・・・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ¹/₂〕

クルクルと若葉が巻き込んだ形が、前にかがんだように見えるので、こごみ(屈)。シダ類の山菜です。アクがないので、さっとゆでるだけで食べられ、軽いぬめりと、独特の歯触りが楽しめます。カロテン・食物繊維が豊富で、ビタミンCも含まれています。



1人分エネルギー 89kcal 塩分 0.2g

<作り方>

- ① こごみは水洗いして、根元の固い部分を切り落とす。塩を少々加えた熱湯で、根元がやわらかくなるまでゆでる。水にとって冷まし、水気をきって、3cm長さに切る。
- ② 白ごまをすり、練りごま・薄口しょうゆ・砂糖を加えて混ぜ合わせ、①のこごみを加えてあえる。

アスパラのアーモンド揚げ

<材料4人分>
グリーンアスパラガス・・・・4本
〔小麦粉・・・・・・・・・・小さじ4
水・・・・・・・・・・・・・大さじ1
スライスアーモンド・・大さじ2
揚げ油・・・・・・・・・・・・・適宜
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ¹/₄〕

新陳代謝を活発にし、疲労をやわらげるアスパラギン酸を多く含む。穂先に含まれるルチンには、毛細血管を丈夫にし、血圧を下げる働きがある。

アスパラガス



1人分のエネルギー 93kcal 塩分 0.3g

<作り方>

- ① アスパラは根元のかたい部分を切る。長さを3等分に切る。
- ② 小麦粉と水を混ぜ合わせて衣を作り、①のアスパラをくぐらせ、スライスアーモンドをまぶす。160℃くらいの油で、さっと揚げる。揚げ立てに、塩をふる。

新玉ねぎのおかか揚げ

<材料(4人分)>
新玉ねぎ・・・・・・・・・・2個
〔小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3
溶き卵・・・・・・・・・・1/2個
水・・・・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ¹/₄〕
削り節・・・・・・・・・・5g

においと辛さの原因となる硫化アリルは、疲労回復に必要なビタミンB₁の吸収を助け、新陳代謝を活発にし、血液サラサラに。また、抗菌作用もあるので、風邪予防にも役立つ。

玉ねぎ



1人分のエネルギー 48kcal 塩分 0.4g

<作り方>

- ① 玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、8つ割りのくし切りにする。竹串に2切れずつさす。
- ② 小麦粉・溶き卵・水・塩を混ぜ合わせて衣をつくり、①の玉ねぎにぬって、削り節をまぶす。
- ③ 160℃に熱した油でカラリと揚げる。

わらびの梅おかかあえ

<材料（4人分）>
わらび（あく抜きしたもの）150g
梅干し・・・・・・・・・・大1個
削り節・・・・・・・・・・5g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ1



1人分のエネルギー 15kcal 塩分 0.7g

<作り方>

- ① わらびは、3cm長さに切る。
- ② 梅干しは種を取り除いてみじん切りにする。
- ③ ボールに梅干しと削り節、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせ、①のわらびをあえる。

早春の光を浴びて育った山菜「わらび」は、β-カロテン・ビタミンB₂・カリウム・食物繊維が主な栄養素で、特に食物繊維が豊富に含まれ、腸の働きを活発にして便通を促し、便秘改善に効果的です。β-カロテンはガン予防・老化予防に有効で、ビタミンB₂は細胞の再生を促しエネルギー代謝を促進します。カリウムは体内の余分なナトリウムを排泄し、高血圧を防ぐ効果があります。



春の苦みで、からだの中からキレイになりましょう！

よもぎだんごの冷やしぜんざい

<材料（4人分）>
白玉粉・・・・・・・・・・60g
水・・・・・・・・・・60cc
砂糖・・・・・・・・小さじ1
よもぎ（ゆでたもの）・・20g
つぶあん・・・・・・・・・・60g
練乳・・・・・・・・・・大さじ2



1人分のエネルギー 121kcal

<作り方>

- ① 白玉粉に水と砂糖を加えて、耳たぶくらいのやわらかさにこね、よもぎの刻んだものを加えてさらによくこねる。
- ② 鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、①の白玉をゆでて、浮いてきたら1分以上ゆで、冷水にとる。
- ③ 器にあんこを入れ、だんごをのせて、コンデンスミルクをかける。

春の食材には独特の苦みや香りがあり、アクが強いので体内に取り入れると排泄作用が活発になり、同時に、冬の間たまっていた不要なものを一緒に外にだしてくれる働きがあります。春は不要な物を体外にだしてリセットするとき。日頃からバランスよい食事をとったうえで、意識して春の食材を食卓に並べてみましょう。



*各メニューの分量は作りやすい量です。
お弁当箱の大きさにより適量を詰めてください。