紀菜柑 農産物カレンダー

（10月下旬～1月中旬）

作物	10月 下	11月 上	11月 中	11月 下	12月 上	12月 中	12月 下	1月 上	1月 中
ホウレンソウ									
ハクサイ									
ダイコン									
ミニトマト									
サトイモ									
サツマイモ									
シイタケ									
甘　柿									
渋　柿									
レモン									
ユ　ズ									
極早生ミカン									
早生ミカン									
木熟ミカン									

地産地消レシピ

【サツマイモと雑穀ご飯】

【材料】（4人分）
- 米……米用カップ3
- 雑穀ミックス……大さじ3
- サツマイモ……200g
- 大豆（水煮缶詰）……70g
- 水……650cc
- 酒……大さじ1
- 塩……小さじ2/3
- 黒いりごま……少々

【作り方】
①米はといで水気を切り、雑穀とともに分量の水に30分以上漬けます。
②サツマイモは皮つきのまま、1.5cm角に切ります。しばらく水に漬け、水気を切ります。
③①にサツマイモ、大豆、酒、塩を加えて混ぜ、普通に炊きます。
④約15分蒸らして全体をさっくり混ぜます。器に盛り、ごまを振ります。

もう一品！【牛肉ロール巻きの梅トマトソース煮】

【材料】（4人分）
- 牛肉薄切り……4枚（140g）
- 梅トマトソース
- 玉ねぎ（薄切り）……30g
- スープ……1カップ（コンソメ1/2）
- じゃがいも……100g
- 砂糖……小さじ1
- にんじん……30g
- トマトケチャップ…1/3カップ
- 油・バター……各大さじ1
- トマト……80g
- 片栗粉……小さじ1.5
- 白ワイン……大さじ1.5
- サラダ菜……4枚
- 白干梅……2コ

【作り方】
①じゃがいも、にんじんは5mmの拍子木切りにし、別々に茹でます。
②牛肉で、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを巻き、つまようじでとめます。
③フライパンに油とバターを入れ、②を色がつくまで炒めます。
④③にスープと刻んだ白干梅、調味料、残った野菜を入れて煮込みます。
⑤ロール巻きを取り出し、斜め半分に切り、器に盛ります。片栗粉でとろみをつけたスープをかけ、サラダ菜を添えます。

みんなのよい食プロジェクト

お母さんにも、子どもにもいいことといっぱい！

日本型食生活のすすめ

Q. ごはん食の良さってなんですか？

A. 腹持ちが良くて低カロリーなところ。肥満解消や糖尿病予防にも役立つ食生活として、見直されています！

日本では、米など炭水化物の摂取量が不足する一方、畜産物や油脂類など脂質を過剰に摂取する食生活の浸透や運動不足などで肥満が増え、糖尿病患者が増加しています。予防のために有効なのが「ごはん食」です。

パンやめん類に比べて、粒状のごはんはよく噛む必要があります。よく噛んで食べると、脳が刺激されて満腹感を得やすく、食べすぎ防止につながります。また、ごはんに含まれる炭水化物（糖質）は、優先的にエネルギーとして消費されるため、太りにくい特長をもちます。量のわりにカロリーが少なく、ごはん1杯（約150g）のカロリーは、ショートケーキなら約2分の1個、ラーメンなら約3分の1杯と同じです。

糖尿病の多くは、遺伝的な要因に過食、運動不足、肥満などの要因が重なり、インスリンの分泌量の低下やインスリンの働きが悪くなることで発症します。

日本人は、インスリンの分泌量が少ない体質の人が多いため、欧米型の食事はできるだけ控え、栄養バランスがよく、カロリーが低めで脂肪分が少ない昔ながらのごはん食が望まれます。

言いかえると、栄養バランスに優れた日本型食生活は、糖尿病の予防に理想的な食生活といえるのです。

「みんなのよい食プロジェクト」は、体と心を支える食のたいせつさ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値をお伝えし、国産・地元産農畜産物と日本の農業のファンになっていただこうという運動です。