# 紀菜柑 農産物カレンダー

（4月上旬～6月下旬）

| 作物 | 4月 上 | 4月 中 | 4月 下 | 5月 上 | 5月 中 | 5月 下 | 6月 上 | 6月 中 | 6月 下 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ウスイエンドウ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| ナス | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ニンニク | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| タケノコ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| ワラビ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| フキ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| イチゴ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| 不知火 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| 清見 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 小梅 | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| 南高 | | | | | | | ■ | ■ | ■ |
| 大石早生 | | | | | | | ■ | ■ | ■ |
| トルコギキョウ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ガーベラ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

# 地産地消レシピ

## 【タケノコ丼】

【材料】（4人分）
- 温かいご飯……800g（4杯分）
- タケノコ（ゆでたもの）…300g
- グリーンアスパラ（1束）…150g
- 鶏むね肉……200g
- ニンニク……1片
- サラダ油……大さじ2

A
- スープのもと……小さじ1
- オイスターソース……大さじ2
- 水……大さじ6
- かたくり粉……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……少々
- コショウ……少々

【作り方】
①タケノコは一口大の薄切りにする。
②アスパラは根元の堅いところを除き5cm長さに切ってさっと茹でる。
③鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして酒、塩少々（分量外）をまぶす。
④ニンニクはすりおろす。
⑤Aを合わせる。
⑥中華鍋に油大さじ1を熱し、③の鶏むね肉をいためて取り出す。同じ鍋に残りの油を足してニンニク、タケノコ、鶏むね肉、アスパラの順にいためる。Aを回し入れて1～2分煮る。
⑦ご飯とともに盛る。

## もう一品！【キャベツの梅しゅうまい】

【材料】（4人分）
- キャベツ……10cm角12枚
- タマネギ……1/4個
- タケノコ……50g
- 干ししいたけ……2枚
- ショウガ……1かけ
- 片栗粉……小さじ2
- 豚ひき肉……120g
- しそ漬け梅……1/2個

A
- 塩……小さじ1/3
- しょうゆ……大さじ1/2
- ごま油……大さじ1/2
- こしょう……少々
- 中華スープの素……少々

【作り方】
①キャベツは1枚ずつはがして茹で、芯をそぎ、10cm角ぐらいに切る。
②タマネギ、タケノコ、水で戻した干ししいたけ、ショウガはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
③ボールに②、豚ひき肉、Aを入れてねばりがでるまで混ぜ、12個に分ける。
④①を皮にして③を包み、形を整え蒸し器に入れ、強火で10分蒸す。
⑤蒸しあがったしゅうまいの上にしそ漬け梅をちぎってのせる。添え物としてカイワレなどを使うとよい。

# みんなのよい食プロジェクト

**Q. 夫の“ポッコリ”おなかを、何とかしたい！どうすればいいの？**

**A. 日本型食生活の実践で、脂肪と糖分のとり方をコントロールできますよ！**

全身、特におなかにつく“ぶよぶよ”の正体は中性脂肪です。これは、主に体内に入った脂肪や糖分からできています。つまり、“ポッコリ”おなかの解消には、脂肪と糖分を摂り過ぎないことが大切です。

まず、脂肪は食材や部位、調理法によってある程度コントロールが可能です。

例えば、魚の脂肪は人間の体内で溶けて排泄されやすいため、中性脂肪になりにくい特徴があります。

また、肉は食べる部位や調理法によって脂肪の摂取量が変わります。例えば、鶏肉でいえば、皮→もも肉（皮付き）→もも肉（皮なし）→ささみの順で、調理法では揚げる→炒める→煮る→蒸す→ゆでるの順で脂肪の量は減ります。

一方、糖分は腸で吸収され、全身に運ばれてエネルギー源となりますが、運動不足などで使われなかった分は蓄積され、中性脂肪のもとになります。

だからといって、ご飯などの主食を過剰に制限するのはよくありません。むしろ気をつけたいのは、体に吸収されやすい砂糖の取り過ぎです。顕著なのは菓子やジュースなどの間食でしょう。

これらを控えるためにも、低カロリーで腹持ちがよく、脂肪分も少ないご飯を中心とした日本食メニューなら、糖分や脂肪を手軽に抑えることができます。

## 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

「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。