

食卓指南

今月の食材・手羽先

北海道にもようやく夏がやってきました。嬉しい夏をあわいと感じたいものです。夏は汗をかいどうしきなみが滞らしくなります。十分に水分補給しましょう。

今日は「スクミナ」料理で夏バサ季の「手羽先ぎょうざ」を、ヘルシーに料理するコツをお伝えします。手羽先は軟骨や骨からなるアラニン質の結合組織にはコラーゲンなど、血管や皮膚、内臓を丈夫に保つ機能性成分のたっぷり含まれています。また、皮膚や血管化物の細胞を正常に保つ働きをするビタミンも多く含まれています。

●ヘルシーギョント

注肉と魚肉ととは、せめて油を控げオーブンや魚焼きグリルで調理しましょう。

注肉は油漬けソースで焼くと骨を落すことができます。

注肉はアロマの野菜、からしに(ごま)をつけて入れましょう。注肉などはよく骨を分けてから炒め、野菜と一緒にカットして器に盛ります。

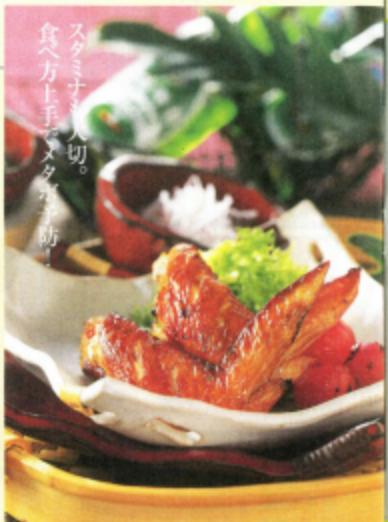
手羽先をそのまま炒めることで、がく(も)も出で、煮てたとえば味噌汁でも美味しいです。

手羽先にはお肉によく、コラーゲンもたっぷり含まれているため、ドレッシングなど他の野菜と一緒に組み合わせると美味しいです。

(注)ヒートシール・プロセス・キット・オーブン・ヒーター・マシン・小鍋等。

ビタミンB群アミノ酸、カルシウム、大豆、うなぎ、ひじき(昆布)など多く含まれています。

肉のたんぱく質は他の筋肉や臓器などを構成する最も重要な成分です。ガーリックを刻んで肉を全く食べないといつもは他の筋肉を主として向う困るかもしれません。手を離さず脂を落してスクミナをつけることが大切です。野菜をたっぷり組み合わせることで、ビタミン、



Column Of Season 8~9 August-September

切花を長持ちさせる水撒け方法

切り花は茎の3cmから1~2cmのところを斜めに切ります。切り口を斜めにすることにより、水の吸い上げがよくになります。また容器に水を入れ、水に浸没しながら斜めに斜めに切る、「水撒け」という方法もあります。ほんのり匂い(花はこの方法で水撒けがよくなります)。

切り花をよく育む方法

花瓶の内側に水撒けをかけましょう。

この二つの方法は全般的に効果的です。

お湯の代わり新鮮な水をもじりかけてましょう。

必ず手洗い(手洗い用)を、必ずお湯をかけましょう。

花瓶の内側、外側に水撒けをかけてましょう。

芳香剤の水をもじりかけてお湯をかけましょう。

芳香剤の水をもじりかけてお湯をかけましょう。



別冊掲載

坂井 美恵子 (さかい みえこ)

北海道立農業技術研究センター

フジタクマ農業技術研究センター

北海道立農業技術研究センター

北海道立農業技術研究センター