

みやこ 京・食育だより

第16号
令和3年6月発行



チャレンジ
してみよう♪

旬野菜クイズ

6月は食育月間
家族で「食」について考えてみよう!
毎月19日は食育の日

つぎの花はどの野菜の花でしょう? つなげてみよう☆



やましな
山科なす



かぼちゃ



トマト



きょう
京ラフラン

本市の食育推進事業に活用させていただきますので、ご多忙のところ恐縮ですが、アンケートへのご協力をお願いいたします。ご提供いただいた情報は、本市の食育推進事業の評価・検討資料として活用し、それ以外の目的では使用いたしません。(回答目安時間2分)

アンケートは
こちらから



京・食育だより

※クイズのこたえはさいごのページにあるよ!

野菜のお花の写真は京都市食育指導員より、野菜の写真の一部は京都市農林企画課より提供

地産地消

地産地消とは、地域で生産したものを、地域で消費する取組です。その考え方をもとに進めている2つの取組を紹介します。

野菜の旬を意識して、新鮮な地元野菜をおいしく食べましょう♪

京の旬野菜

おいしい野菜が食べたいときに忘れてはいけないのが「旬」の時期です。

では「旬」とは何なのでしょう？

夏が好きな人と苦手な人がいるように、野菜にも好きな季節と苦手な季節があります。好きな季節に育った野菜はとともおいしく、蓄える栄養もぐっと上がります。そんな、野菜にとっていいことづくめの時期を「旬」と呼び、本市では、市内で旬の時期に生産された野菜を食べることを推奨する「京の旬野菜推奨事業」を進めています。安心安全に気を遣い、農薬をできるだけ減らすなど、一定の基準をクリアし、認定を受けた農家さんの生産した野菜を「京の旬野菜」と呼んでいます。

「京の旬野菜」には、京都市認証マークが表示してありますので、これを目印に市内の直売所などでお求めください。



京都市認証マーク
(登録商標)



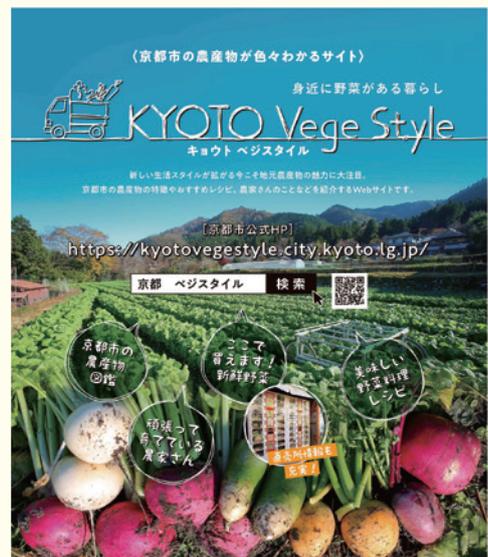
京都市の農産物が色々わかるサイト「^{キョウト} ^{ベジ} ^{スタイル} KYOTO Vege Style」

「京の旬野菜」をはじめ、市内で作られた農産物が購入できる場所や、真心こめて生産を手がける農家さんを紹介するホームページが「KYOTO Vege Style」です。グーグルマップで近くの農産物直売所を検索でき、よく通る道沿いなどで、今まで知らなかった直売所などが見つかるかもしれません。その他にも、農産物の特徴や旬の時期がわかる農産物図鑑、農産物を使ったレシピなどが掲載されています。

ぜひ、親子で一緒に直売所などに足を運び、身近な農産物についてお話をしてみてください。手元にある野菜がどのような思いを込めて作られたかを知ること、食卓がさらに彩りある豊かなものになりますように。



<https://kyotovegestyle.city.kyoto.lg.jp>



季節の変化を
楽しむ♪

京都市食育指導員が伝える料理

しのだま ふきの信田巻き

【材料】(4人分)

- 京揚げ(約15×10cm)・1枚
 ふき(約20cm)……2~3本
 かんぴょう……8cm4本
- A
- だし汁……200ml
 - みりん……大さじ2
 - 薄口しょうゆ…小さじ1
 - 塩……小さじ1/4



【作り方】

- ふき: 塩ずりをして熱湯で3分ゆで、冷水にとり、薄皮をむく。
 京揚げ: 3分ほどゆでて、3方を切り落とし、15×20cmに開く。
 かんぴょう: 塩もみして、透き通り爪で切れるくらいに茹でる。
- ① 京揚げでふきを巻き、かんぴょうで両端を含めて4か所を結ぶ。
 - ② Aと①を鍋に入れ、落としフタをして沸騰するまで強火、沸騰したら弱火で10分煮る。そのまま冷ます。
 - ③ 4等分に切り、盛り付ける。

万願寺とうがらしとじゃこの炊いたん

【材料】(4人分)

- 万願寺とうがらし……200g
 ちりめんじゃこ……6g
 サラダ油……大さじ1
- B
- だし汁……100ml
 - 酒……大さじ2
 - 砂糖……大さじ1・1/2
 - みりん……大さじ2
 - 濃口しょうゆ…大さじ2



お好みでちりめんじゃこと一緒に
山椒の佃煮(小さじ1)を加えても
おいしいです。

【作り方】

- ① ちりめんじゃこをザルに入れ、熱湯をかけ、水気を切っておく。
- ② 万願寺とうがらしのヘタを取り、半分に切る。
- ③ サラダ油を熱して、万願寺とうがらしを炒める。
- ④ ③にBを入れて煮る。
- ⑤ 万願寺とうがらしがやわらかくなったら、ちりめんじゃこを入れて、中火で煮る。
- ⑥ だし汁が半分程度になったら、出来上がり。

賀茂なすのステーキ

【材料】(4人分)

- 賀茂なす……2個
 ごま油……大さじ2
 小麦粉……適量
 濃口しょうゆ……適量
 おろし生姜……適量



賀茂なすといえば、みそ田楽がよく知られていますが、
ごま油の香ばしさと生姜のさっぱりした風味が夏の季節に
よく合います。子ども用は、生姜を控えめに!

【作り方】

- ① 賀茂なすは縦に半分にしてから、1cm幅の半月切りにし、軽く小麦粉をまぶしておく。
- ② フライパンにごま油をなじませて、①の賀茂なすを並べて、中火にかける。
- ③ きつね色に焼き色が付いたら、裏返して同じように焼く。
- ④ 両面が焼けたら器に盛り、生姜醤油でいただく。

ずいきのごま酢あえ

【材料】(4人分)

- ずいき……200g
 白炒りごま……大さじ3
 薄口しょうゆ…小さじ1
- C
- 砂糖……大さじ1
 - 酢……大さじ1



ずいきは里芋の茎です。酢の物以外でも、白みそを入れるごま
和えや油揚げと一緒に煮て「ずいきとお揚げの炊いたん」にし
て食べます。ゆでると薄茶色のゆで汁になりますが、調味料に
つけるとあつという間にきれいなピンク色になります★

【作り方】

- ① ずいきは皮をむいて、3~4cm長さに切り、水につけてアクをぬぎ、茹でる。ざるにあげて冷ます。
- ② 炒りごまをすり鉢ですり潰し、Cを加えてごま酢を作る。
- ③ 食べる前にずいきの汁気をしばって、ごま酢であえる。

京都市食育指導員とは??

食育指導員は地域に密着した食育推進活動を行うボランティアです。区役所・支所保健福祉センターや小学校、保育園(所)、児童館等地域において、料理教室等の食育活動や食を通じた健康づくり等の普及啓発活動を行っています。

詳しくはこちらをご覧ください →

京都市食育指導員



このレシピのような野菜を使った
おかず(副菜)を取り入れて、
主食・主菜・副菜をそろえよう!



わんぱくクッキング

令和3年度ふれあいファミリー食セミナー（わんぱくコース）

京都市では、就学前幼児とその保護者の方を対象に、料理講習会を開催しています。

令和3年度も引き続き、消毒・換気など感染予防対策を徹底し、下記のとおり「わんぱくクッキング」を開催しますので、ぜひ親子でご参加ください。

だし お出汁もとろう！和風のお料理

わくわくドキドキ♪手作りおやつ

おだしのとり方を
体験できます！



フライパンで
簡単蒸しパン♪



※写真はイメージです。

対象：京都市内在住の就学前幼児（H27年4月2日～H28年4月1日生まれ）とその保護者（2人1組）

内容：食材学習、調理体験、試食 ※参加費用や日程等の詳細については、下記のディリパ京都のホームページをご確認ください。

申込み先 会場	大阪ガスクッキングスクール京都 KRPガスビル1階 大阪ガスディリパ京都内(下京区中堂寺粟田町93番地)
①電話／075-315-8955 (受付時間:営業日の14:00～17:30 不定休)	
②ホームページ／ ディリパ京都	
申込受付期間	開催日1か月前から開催日の2週間前まで

※警報発令時や地震・災害・感染症の流行等により、教室の開催を中止又は内容を変更する場合があります。最新の開催状況は、京都市情報館ホームページ等に掲載しますのでご確認いただくか、大阪ガスクッキングスクール又は京都市健康長寿企画課までお問合せください。

京都市の食と健康に関する情報は、

京・食ねっと から。

おうちで作る朝ごはんレシピも掲載中！
(トップ▶レシピ▶朝からしっかり朝メニュー)



京都市の子育て支援に関する情報は、

「京都市はぐくみアプリ」で配信中！

イベント情報もたくさん！
ぜひご登録ください。

ダウンロードはこちらから→



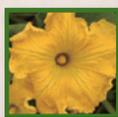
【食に関する情報・相談先】

電話

FAX

地産地消のこと	産業観光局農林振興室農林企画課	222-3351	221-1253
栄養・食生活に関すること	保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課	222-3424	222-3416
各区役所・支所保健福祉センター健康長寿推進課 (健康長寿推進担当)		京都市保健福祉センターで検索ください	

表紙の
「旬野菜クイズ」
の答え



かぼちゃ



山科なす



京ラフラン



トマト