



担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 橘陽子

簡単だしで風味豊かに たけのご飯

食と栄養の

No.003

情報定期便

桐生大学栄養学科 短期大学部生体科

出回る時期が比較的短いだけ。店頭に並んだら一度は作りたいのが「たけのご飯」です。利かせるのもポイントです。

ただ、だしを取るのたけのご飯200g、米2合、油揚げ1枚、削り節5g、酒大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1、昆布茶小さじ1、木の芽や三つ葉適量

【作り方】

- ①米はといで30分程度に昆布茶を使う方法を浸水させておく。
- ②たけのこは穂先と根を2つに分ける。穂先は縦半分に切り、切り口を下に置き、繊維に沿って5mm幅で縦

【プロフィール】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年に桐生大学に着任し21年から現職。管理栄養士。博士(理工学)。群馬県県民健康・栄養調査企画解析検討委員会委員。好きな食べ物にはチーズ。

に薄切りする。根元も縦半分に切り、繊維を断つように5mm幅のいちよう切りにする。

- ③油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、粗熱が取れたら水気を絞って5mm幅の短冊切りにする。
- ④削り節は耐熱容器に入れ、ラップをせず電子レンジで1分加熱する。ポリ袋に入れ、袋の上からもんで粉末状にする。
- ⑤①の米をざるに上げ、水気を切って炊飯釜に入れる。酒、薄口しょうゆ、昆布茶、削り節を加え、水を2合の目盛りまで入れる。ざつと炊飯する。
- ⑥炊き上がったらさっくり混ぜて器に盛り付け、木の芽や三つ葉を添える。

大ぶりに切って存在感を

で作ったたれを表面に塗り、トースターで焦げ目をつけた焼きおにぎりも香ばしさが食欲をそそります。淡泊な味わいのたけのこはどんな料理にも自然となじむため、旬の時期にはさまざまな調理法を試しみてみてください。和風ならたけのご飯の他にも木の芽あえや土佐煮、若竹汁などが定番。中華ならチンジャオロースや酢豚、洋風ならサラダやパスタと、大活躍「食」です。

※次回は「5月の行事食」です。

保健・福祉

インフルくとコロナちゃん(74) みなさん、こんにちは！ホクはインフルくと。ジセツはコクウ。セイメイにまいたタネにめぐみのアメがしっかりふりそそぐころ。メダカもミナモトにおおたしながら、きもちよさそうにスイスイおよいでる。そんなあたたかきのなか、コロナちゃんはいおとなしくなっている。ホクもいっしょにたいりよくオンソンド(74) イヤな

はやってる病気は？ ハナクリクリをしなくてよいのはみんなには口口ホウだよね(74) こんなときはシンネンドのワクチン、はやめにやっちゃおう。おがたレンキウをひかえてワクワクだけど、ひともおおいので、よからぬカンセンシヨウにチュウイ！ ふだんからスイミンとエイヨウだよ!! すごいちばんはホクにケンキナエガオをみせてね(74) それじゃあまたね(74) (15日、桐生市医師会)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週報告数
インフルエンザ	2170	1896	1725	714
新型コロナウイルス感染症	579	422	506	386
RSウイルス感染症	31	42	61	54
咽頭結膜熱	43	50	39	26
A群溶連菌咽頭炎	235	190	183	167
感染性胃腸炎	259	189	244	225
水痘	4	0	7	4
手足口病	21	28	26	41
伝染性紅斑	0	0	1	1
突発性発疹	11	16	13	19
ヘルパンギーナ	2	2	3	7
流行性耳下腺炎	4	2	2	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	7	2	5
細菌性髄膜炎	0	0	1	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	1	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス (4月1～7日)