



## 甘さを生かした洋風茶わん蒸しのフラン

担当 桐生大学医療保健学部栄養学科講師 橋陽子

### 食と栄養の

No.014

### 情報定期便

桐生大学栄養学短期大学生活科科

とうもろこしは野菜 康課題の一つですが、  
中でもしっかりと甘 とうもろこしはトマト  
味を感じられるため、と並んで味付けしなく  
ゆでたり蒸したりした てもおおいしく食べられ  
だけでもおいしく味わ る、とてもありがたい  
えます。食塩の摂取量 野菜です。  
が多いのが日本人の健 でも、少し手を加え  
ていつも 作り方が異なり、フラ  
と違った スンスではタルト生地  
味わいも カスタードクリームを  
楽しんで 入れて焼くお菓子と、  
いただき 洋風茶わん蒸しのよう  
たく、今 な料理の2パターンあ  
回はとう ります。

回はとう

ります。

【プロフィール】橋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)。元気県ぐんま21推進会議委員。好きな食べ物はチーズ。

今回はとうもろこしの甘さを生かしつつ食事として召し上がっていただける後者のレシピです。食塩はほんの少しに控えるとともに、不足しがちなカルシウムが摂取できる一品です。

【材料(4人分)】  
とうもろこし1本(正味150g)、牛乳300g、卵2個、塩小さじ2、こしょう少々、スライスチーズ1枚、ベーコン10g、乾燥パセリ適量

【作り方】  
①とうもろこしは皮1枚分を残して電子レンジで5分加熱し、そのまま庫内で10分蒸らす。取り出して粗熱が取れたら包丁で実をそぎ落とす。飾り用に数粒取り置く。  
②①と牛乳をミキサーにかける。  
③ボウルに卵を溶きほぐし、②とよく混ぜ、塩こしょうで味を調える(滑らかに仕上げる場合は、こす)。  
④耐熱容器四つに注ぎ入れ、4等分に切ったスライスチーズ、5ヶ幅に切ったベーコン、飾り用のとうもろこしをのせた後、容器にアルミホイルをかぶせる。  
⑤フライパンに布巾などを敷き、④を並べ入れ、容器の高さの3分の1程度まで水を注ぐ。ふたをして中火にかけ、沸騰したらごく弱火で20分程度加熱した後、ふたをしたまま10分蒸らす。  
⑥仕上げに乾燥パセリを振る。

◇ しつかりミキサーに

## フランス気分味わって

かけると、こきなくても口当たりがよくなり、食物繊維も取れやす。一方、こうした場合はより滑らかで上品な仕上がりになります。牛乳の一部を生クリーンに変えるときに濃厚な味わいが楽しめ、豆乳で作るときはよりとした味わいでとうもろこしの風味が際立ちます。

「ず」が入らないように作るには、厚みのある容器を使うこと、加熱する際はポコポコと静かに泡が立つ程度

※次回「8月の行事食」です。

## 保健・福祉

### 新型コロナウイルス、感染拡大

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。感染者数は6月半ば以降、このひと月ではほぼ倍増しています。年齢的には10歳を過ぎると増加し、重症化して入院するケースも見られます。全国的には患者の増加で入院が困難な地域もあるようです。

また、少し落ち着いてきましたが、子どもたちの手足口

### はやってる病気は?

病もまだ見られます。溶連菌感染症の重症化も報告されています。

梅雨が明け、湿度が高い上に高温の状態が続いており、熱中症の危険性が高まっています。日中はエアコンなどを有効活用し、外出時には帽子や日傘で日差しを遮り、食事と休息をしっかりとって、体調を整えてください。

(22日、桐生市医師会)

### 群馬県の感染症サーベイランス (7月8～14日)

| 疾病名            | 3週間前報告数 | 2週間前報告数 | 1週間前報告数 | 今週の報告数 |
|----------------|---------|---------|---------|--------|
| インフルエンザ        | 9       | 3       | 2       | 8      |
| 新型コロナウイルス感染症   | 253     | 291     | 401     | 659    |
| RSウイルス感染症      | 12      | 29      | 19      | 34     |
| 咽頭結膜熱          | 42      | 63      | 59      | 60     |
| A群溶連菌咽頭炎       | 154     | 149     | 142     | 146    |
| 感染性胃腸炎         | 237     | 292     | 257     | 264    |
| 水痘             | 14      | 5       | 8       | 9      |
| 手足口病           | 479     | 416     | 424     | 291    |
| 伝染性紅斑          | 2       | 1       | 5       | 3      |
| 突発性発疹          | 37      | 21      | 23      | 14     |
| ヘルパンギーナ        | 102     | 80      | 105     | 108    |
| 流行性耳下腺炎        | 3       | 5       | 1       | 5      |
| 急性出血性結膜炎       | 0       | 0       | 1       | 0      |
| 流行性角結膜炎        | 15      | 17      | 12      | 5      |
| 細菌性髄膜炎         | 0       | 0       | 0       | 0      |
| 無菌性髄膜炎         | 0       | 0       | 0       | 1      |
| マイコプラズマ肺炎      | 0       | 2       | 1       | 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       | 1       | 0       | 0      |
| 風疹             | 0       | 0       | 0       | 0      |
| 麻疹             | 0       | 0       | 0       | 0      |
| 百日咳            | 0       | 0       | 1       | 0      |