

野菜食べていますか？

お手軽野菜料理レシピ

今回は牛乳豆腐を使った料理を紹介します。

牛乳豆腐は、一般的には牛乳を酢やレモン汁などで固めて作りますが、にがりを使って作ることもできます。牛乳の成分が濃縮されており、主な成分は脂肪とタンパク質です。牛乳豆腐は、しょうゆやみそなどの調味料とも合い、和食にも取り入れやすい食品なので、日頃の食事の中にもいろいろと使ってみてはいかがでしょうか。

牛乳豆腐

【材料】

- 牛乳 1ℓ
- 酢またはレモン汁 15～30cc(大さじ1～2)

【作り方】

①牛乳を混ぜながら加熱して、沸騰前に火を止める。酢を少しずつ入れながら混ぜ、分離してくるまで待つ。

②透明な水分と白い固まりができたなら、ザルにあげて水気を切る。

※硬めに作りたいときは、ガーゼなどに包んで水気を絞ります。

※カッタージューズ風にするときやお菓子類に使うときは、レモン汁で作る方がおすすめです。ホットケーキに入れたり、なめらかになるよう裏ごしして、ジャムなどをかけてもおいしいです。

※酸味が気になる方は「にがり」で作るのがおすすめです。

※このまま、わさびじょうゆをかけてもおいしいです。

牛乳豆腐のおかかあえ

【材料】(2人分)

- 牛乳豆腐 200g
- 玉ネギ 1/2個
- かつお節 適量
- しょうゆ、または麵つゆ 適量

【作り方】

- ①玉ネギは薄く切って水にさらし、水気を切っておく。
- ②牛乳豆腐は1～2cm角くらいに切り、かつお節をあえる。
- ③器に玉ネギスライスを敷き、牛乳豆腐を乗せる。食べる前にしょうゆや麵つゆをかける。

和風ハンバーグ

【材料】(4個分)

- 合いびき肉 300g
- 牛乳豆腐 150g
- 長ネギ 1本
- ニンジン 3cm
- 乾燥ひじき ひとつまみ
(好みで増やしてもよいです)

- 卵 1個
- パン粉 1カップ
- 牛乳 1/4カップ
- おろしショウガ 小さじ2
(好みで増やしてもよいです)
- しょうゆ 大さじ1
- 焼き油 適量

【作り方】

①長ネギとニンジンはみじん切りにする。ひじきは水で戻して水気を絞る。牛乳豆腐はほぐしておく。

②全部の材料を合わせ、粘りが出るまでよく混ぜる。4等分して、小判形に形を整える。

③油を敷いたフライパンで両面に焼き色が付くまで焼いき、火を弱め、ふたをして、中まで火が通るまで蒸し焼きにする。

※好みで大根おろしや青ジソを添え、ポン酢などで食べるとおいしいです。

野菜の牛乳豆腐あえ

【材料】(2人分)

- ホウレンソウ 1/2袋
- 牛乳豆腐 100g
- 白すりごま 大さじ1～2
- 砂糖 大さじ1～2
- 塩 少々

【作り方】

①牛乳豆腐は、ごま、調味料と一緒にすり鉢に入れて、ペースト状にすり混ぜる。

②ホウレンソウはゆでて水気を切り、食べやすく切る。

③②を①であえる。

※すり鉢ですってマヨネーズを加えると、サラダのドレッシングにも使えます。



問い合わせ先／役場保健福祉課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)



板垣 亜央 ちゃん



中島 真歩 ちゃん



廣木 勝瑛 ちゃん



佐藤 新 ちゃん



浦地 礼奈 ちゃん



平野 和奏 ちゃん



江畑 光晟 ちゃん



行木 心雪 ちゃん



佐々木 佳 ちゃん



金子 紗幸 ちゃん



福原 美流 ちゃん

エキノコックス症とは



今月の保健師 前川 朋子 さん

暖かくなつて、道や自宅周辺でキツネを見かける機会はあるでしょうか。かわいらしい外見をしたキツネですが、エキノコックスという寄生虫も持つていて、触れることは危険です。

エキノコックス症とは

エキノコックスという名前の寄生虫が、主に肝臓に寄生して起こる病気です。エキノコックスは普通、自然界ではキツネと野ネズミに寄生しますが、エキノコックスの卵が何かの機会に人の口に入ってしまった場合に感染することがあります。

どんな症状が出るの

感染率は他の病気に比べ、ずっと低いです。エキノコックスが寄生してもすぐには自覚症状はなく、数年から10数年の潜伏期があります。やがて、肝臓の中で大きなしこりになると、次のような症状が現れます。

- 発熱
- 疲れやすい

早期発見をするために

5年に一度検診を受けましょう。(潜伏期間から考えて、対象は主に70才までの方です)
血液検査(無料)を、毎年総合健診で実施しています。
※総合健診は9月30日(日)～10月3日(水)に実施します。
□問い合わせ先／役場保健福祉課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで

予防方法

- 腹部の不快感、鈍痛
- 黄疸
- 外から帰ったら、必ず手を洗う。
- 野性の果物や野菜などは、よく洗うか十分熱を加える。小川の生水は飲まない。(エキノコックスの卵は低温には強いのですが、熱には弱く、煮沸すれば卵を殺せます)
- キツネの餌になる残飯や生ごみを放置しない。また、キツネを餌づけしたり、手で触ることは、キツネを触ることは絶対にしない。(エキノコックスの卵は、キツネと野ネズミのふんとともに体外に排出されます。キツネの体毛に卵がついている場合もあります)
- 犬の放し飼いは絶対にしない。