

ぱくぱく だより

2025年
6月号



《毎月19日は食育の日です》

梅を味わおう



日本の伝統食材である梅は、栄養を豊富に含んでいます。梅の酸味成分であるクエン酸は唾液の分泌を促して食欲を増進してくれます。暑さで食欲が落ちてしまいがちなこれからの季節にぴったりの食材です。

梅は「三毒を絶つ」といわれています。三毒とは、体内の水分の汚れを指す【水毒】、不規則な食事から体内のバランスが乱れた状態を指す【食毒】、血液の汚れを指す【血毒】のことをいいます。三毒が体内に溜まると体調不良に繋がってしまいます。梅は、この三毒を取り除く食べ物として昔から重宝されています。

酸味が強くそのまま食べることに抵抗がある場合は、刻んで他の食材に混ぜたり、梅肉をソースにすると食べやすくなります。梅を食べ、夏を元気に迎える準備をしていきましょう。

かぼちゃのビスケット

《約4人分》

- | | |
|------------|--------|
| ・かぼちゃ | 80 g |
| ・無塩バター | 40 g |
| ・砂糖 | 大さじ4 |
| ・薄力粉 | 80 g |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |



《作り方》

- ①かぼちゃは皮を取り、蒸すか茹でてからつぶしておきます。
- ②ボウルに砂糖、バターを入れよく混ぜます。
- ③②に①、ふるった粉類を加えさっくり混ぜます。
- ④ラップに小分けに包み、冷蔵庫で最低1時間寝かせます。
- ⑤麺棒で薄く伸ばし、型抜きします。
- ⑥クッキングシートを敷いた天板に並べ、170℃のオーブンで15～20分焼きます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

