

# 食べタイヨー! 知りタイヨー?



**FREE PAPER**  
ご自由にお持ちください

特集

## 春からの健康生活を応援します!! アマニ油と青汁で元気!

普段何気なく使っている  
『ドレッシング』と『サラダ』の  
おいしい関係をご紹介!



### 『食べタイヨー!知りタイヨー?』アンケートのご報告

- ✿ 元気もりもり『パワーサラダ』のレシピをご紹介!
- ✿ 『毎日1杯の青汁』『まずい!』から『おいしい!!』へ
- ✿ 1日小さじ1杯のアマニ油生活のすすめ

大好評! プレゼント企画 アンケートに答えて応募してね!!

キューピー

100名様

伊藤園

100名様

日清 oilio







100名様



どれも  
欲しいな~

季節は春になってきました! 多くの春野菜も出回り始め、気持ちも高揚して明るくなってきますね! 今回は春野菜のご紹介から、4月の「イースター」にあわせた食べかた提案やイースターが楽しくなっちゃうお話のご紹介、と盛りだくさんになっています。隣りのページではサラダの種類についても詳しくご紹介! 食卓に好きなドレッシングを並べて食べるのもいいけれど具材・トッピングにこだわってワンランクアップの食卓に!

### いろいろな春野菜

商品画像	説明	商品画像	説明
	<b>キャベツ</b> 煮物、炒め物、蒸し物、生食など、いろいろな食べ方が楽しめるキャベツは通年出回っていますが、中でも「春キャベツ」の葉は柔らかく、シャキとした食感と甘味を持ち、生食向き。 キャベツには胃炎や潰瘍の回復に効果があると言われるビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で、葉の青い部分にはカロテンが多く含まれています。		<b>スナップえんどう</b> さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘味を一度に味わえるアメリカで作られた品種。 熟してもさやが固くならず柔らかいので、丸ごと食べることができる手軽さと美味しさから、サラダや炒め物などに人気。 B-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど栄養バランスもよく、さやごと食べることで食物繊維もしっかりと摂ることができます。
	<b>グリーンアスパラガス</b> 多年性の植物で、発芽直後の若い芽の部分を食用にしました。実は日本に入ってきたのは江戸時代で野菜ではなく、観賞用として栽培されていました。その後明治時代からの食用として栽培され、昭和に入ると食卓でのお馴染みに。栄養成分として見逃せないのは、新陳代謝を活発にしてたんぱく質の合成を助けるアスパラギン酸で、他にもβ-カロテン、ビタミンA、B1、C、Eなども多く含まれます。		<b>いんげん</b> 成長が早く1年に3回収穫できるので、関西では「三度豆」とも呼ばれている。 緑黄色野菜でβ-カロテンはレタスのおよそ3倍以上も含まれ、どのミネラル類も豊富。歯応えを活かして栄養を逃がさない為にも、短時間でサッと茹でるのがコツ。
	<b>竹の子</b> 現在食べられている品種は、ほぼ孟宗竹で、地下茎から出た若芽の部分になります。収穫後は時間と共にえぐみが増すので、早めに下茹でします。茹でてパックされた物が通年出回りますが、やはり旬には独特の香りや歯応えを楽しめるようにフレッシュなものを使って若竹煮や竹の子ご飯、天ぷらなどにアレンジして、春ならではの味覚を存分に楽しみましょう。カリウムや食物繊維、ビタミンEなどが含まれています。		<b>じゃがいも</b> じゃがいもには、ビタミンB群・Cやミネラル成分が豊富に含まれます。じゃがいもはビタミンCは熱に非常に強く、煮たり焼いたりしても壊れにくいので、体内に摂取しやすことが分かっています。 また、ガン・高血圧・心筋梗塞などの成人病の予防に繋がります。豊富に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排出し、塩分バランスを調整するので、高血圧の予防、脚のむくみにも効果的です。



### スナップえんどうとアボカドのパワーサラダ

【材料】2人分  
 レタス 3枚/スナップえんどう 4本  
 アボカド 1/2個/ゆで卵 1個  
 塩 少々/ミックスビーンズ 少々  
 キューピー  
 オリーブオイル&オニオンドレッシング 適量

#### 【作り方】

- レタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらして水気をきる。
- スナップえんどうは筋をとり、塩を加えた熱湯でゆで、水にとり水気をきり、縦半分に切る。
- アボカドは横に厚さ1cmに切る。ゆで卵は縦に4等分に切る。器に①と②を盛りつけ、ミックスビーンズを散らし、ドレッシングをかけたら出来上がり。



### じゃがいもとアスパラガスとベーコンのサラダ

【材料】2人分  
 じゃがいも 2個  
 グリーンアスパラガス 4本  
 ベーコン 2枚  
 サラダ油 適量  
 キューピー  
 テイステイドレッシング黒酢たまねぎ 適量

#### 【作り方】

- じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(500W)で約6分加熱し、皮つきのまま食べやすい大きさに切る。
- グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき、長さ4等分に切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけ、レンジ(500W)で約1分加熱する。
- フライパンに油をひいて熱し、①を入れて焼く。こんがり焼き目がついたら②、短冊に切ったベーコンを加えて焼く。
- 器に③を盛りつけ、ドレッシングをかけたら出来上がり。



## 2020年のイースター

### 卵がモチーフのイースター、今年は“新元号 誕生”の直前です!

イースターは、「復活祭」といわれ、キリスト教ではイエス・キリストの復活を祝う大切な祝日とされています。欧米では、春を祝うお祭りとして親しんでいる国もあるようです。



### 2020年のイースターは、4月12日(日)!

春分の日後の最初の満月の次の日曜日が、イースターです。年によって日付が異なり、西方教会、東方教会でも日付の算定方法が異なるため、日付が異なる年もあります。(2017年は4月16日でした)

卵は、見た目には動かないこと、卵から新しい生命が生まれることから死と復活のシンボル(象徴)とされ、うさぎは多産であることから、繁栄のシンボルとされています。

### 海外におけるイースターのたのしみ方

イースターといえば、イースターエッグです。家族みんなが集まって、「卵」を使ったレクリエーションや家族団らんの食事を通して、子どもと一緒にたのしむ祝日です。



### エッグペイント&エッグツリー

殻に色付けをした卵やチョコレートでできた“イースターエッグ”を贈り合います。イースターエッグは、カラフルな装飾がポイントです。茹でた卵にカラフル紙や布を貼ったり、ペイントを施したりして装飾をします。



### エッグハント

ペイントしたイースターエッグは、庭に隠して子供に探させる風習もあります。元来は鶏卵(茹卵)を使いますが、現代では、チョコレートで作られた卵や、ジェリービーンズなどのキャンディを詰めたプラスチックの卵で代用するようになってきました。



### 家族団らん

イースターのディナーには、家族が集まって豪華な食事をする習慣があります。海外でも地域によって異なりますが、ラムやチキン、ハムの丸焼きなどを作って食卓を囲みます。カードやお菓子を贈り合ったり、ゲームをしたりして楽しみます。



# たまご&野菜メニューの魅力

たまごと野菜のメニューは、云わば“パーフェクトフード”

## 1日に必要な主な栄養素のうち卵2個に含まれる割合

タンパク質 約15%	卵2個(100g)分の充足率	カルシウム 約8%
脂質 約17%	ビタミンA 約19%	ビタミンB2 約31%
	ビオチン 約50%	マグネシウム 約3%
炭水化物 約0.1%	ビタミンD 約33%	セレン 約114%
	亜鉛 約15%	
ビタミンE 約16%	ビタミンB12 約38%	葉酸 約18%
	リン 約20%	鉄 約26%

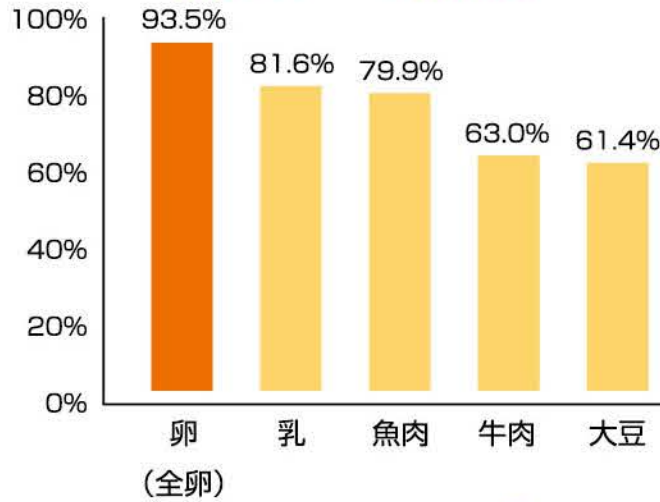
※セレン：生体内で、酵素やタンパク質の一部を構成し、抗酸化反応において重要な役割を担っている。  
摂取上限量350μg/日(30~49歳女性)全卵2個中に32μg含む。

いろいろな栄養素を手軽に補給できる卵。  
でも、ビタミンCや食物繊維は含まれていません。

〈文部科学省「日本食品標準成分表2015年版」、  
内閣府「内閣府令第十号 食品表示基準 栄養素等表示基準値」より算出〉

卵は体に必要なほとんど全ての栄養素を含む優れたもの。  
しかし、その卵にも、ビタミンCや食物繊維は含まれていません。  
ビタミン、食物繊維が豊富な野菜と一緒に食べることで健康サポート!

## 体内でのタンパク質利用効率



卵のタンパク質は利用効率が良く、  
栄養価値が高い!

〈山内文男ら編、「シリーズ〈食品の科学〉大豆の科学」、  
朝倉書店、1992  
PROTEIN AND AMINO ACID REQUIREMENTS  
IN HUMAN NUTRITION,WHO,2007より〉



パワーサラダで明日も  
元気にあーれ!

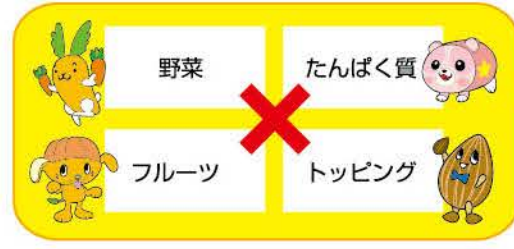
3点セットを  
100名様に  
プレゼント!



だし香る和風ドレッシング  
オリジナルシール

## パワーサラダってなあに?

野菜・フルーツ・たんぱく質食材・トッピングを組み合わせた1日に必要な栄養素を補い効率よく摂取できるサラダです。4つの組み合わせにより、葉物サラダだけでは不足しがちな、ビタミンやミネラル、たんぱく質を補うサラダになります。同時に満足感も得られ、1食完結の主菜サラダとしてお召し上がりいただけます。



### たまごとスナップえんどうのパワーサラダ

【材料】2人分  
レタス 3枚/ブチトマト 4個  
スナップえんどう 4本  
アボカド 1/2個/ベーコン 2枚  
ゆでたまご 1個/塩 少々  
ミックスビーンズ 1袋  
お好みのドレッシング 適量



#### 【作り方】

- レタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらして水気をきる。
- ブチトマトは横半分に切る。  
スナップえんどうは筋をとり、塩を加えた熱湯でゆで、水にとり水気をきり、縦半分に切る。  
アボカドは横に1cm幅に切る。
- 3cm幅に切ったベーコンは油をひかずに熱したフライパンで焼く。
- ゆで卵をつぶしてマヨネーズとよくあえる。
- 器に①②③④を盛りつけ、ミックスビーンズを散らし、ドレッシングをかけた後出来上がり。



### 牛肉とりんごのパワーサラダ

【材料】4人分  
玉ねぎ 1個/ロメインレタスまたはレタス 3枚  
トマト 1/2個/黄パプリカ 1/4個  
りんご 1/2個/アボカド 1/2個  
牛肉 200g/カシューナッツ 適量  
塩 適量/こしょう 適量/サラダ油 適量  
お好みのドレッシング 適量

#### 【作り方】

- 玉ねぎは5mm幅の輪切りにする。
- ロメインレタスまたはレタスは冷水にさらして水気をきり、ざく切りにする。  
トマトはくし形切りにし、さらに半分に切る。黄パプリカはひと口大に切る。
- りんごは皮つきのまま、ひと口大の角切りにする。アボカドは2cmの角切りにする。
- 牛肉は室温に戻しておき、塩・こしょうをする。  
フライパンに油をひいて熱し、牛肉と①を好みの焼き加減に焼く。
- 器に②③④を盛りつけ、ドレッシングをかけ、砕いたカシューナッツを散らしたら出来上がり。

これを食べたら、たちまち  
パワーアップ出来そうね!



## 普段何気なく食べているサラダですが、使用する商材やドレッシングで名称が変わります。

食卓にドレッシング各種を並べて食べるサラダも良いですが、それぞれの特徴を意識して、各種サラダを提供することでワンランクアップした食卓はいかがですか?

	シーザーサラダ	コブサラダ	チョレギサラダ	パワーサラダ	グレインズサラダ	コールスロー
サラダ・ドレッシング画像						
サラダの使用素材	ロメインレタス(葉物野菜)、ベーコン、クルトン、粉チーズ、半熟卵	レタス(葉物野菜)アボカド、チキン、トマト、豆、ゆで卵	サニーレタス(葉物野菜)サラダ野菜全般+ごま油使用ドレッシング	野菜、タンパク質(肉・卵・チーズ等)フルーツ、トッピング(ナッツ等)+お好みのドレッシング(オイル・ビネガー系)	玄米、野菜(サラダ野菜全般)豆類 細かく刻んでスプーンで食べる	細かく刻んだキャベツ+(お好み)にんじん、パインアップル、りんご等
特徴・語り	1924年、メキシコのレストラン「シーザーズ・プレイス」のオーナー、シーザー・カルディニ氏考案のチーズ風味のドレッシングで食べるサラダです。7月4日に考案したことから、7月4日は「シーザーサラダの日」とされています。	1937年、アメリカ・ハリウッドのレストラン「ブラウン・ダービー」のオーナー、ボブ・コブ氏考案のスライスしたドレッシングで食べるサラダです。空腹のあまり、店の冷蔵庫からありあわせの食材を組み合わせて作った、まかないサラダが発祥です。	韓国料理はほとんどごま油を使用しています。日本人が韓国風サラダとして、オリジナルに考案したサラダです。 【チョレギ】コッチョリ(浅漬けキムチの意味)を地方の方言でチェレギという、発音が変化して作られた造語。和製韓国語なので韓国では通じません。	アメリカのセレブ・モデルを中心に流行し、日本に定着しました。葉物サラダだけでは不足しがちな、ビタミン・ミネラル・たんぱく質を補うことができます。 野菜=175gが目安(1日350gが推奨) フルーツ=100gが目安(1日200gが推奨) タンパク質=50gが目安(1日50gが推奨)	アメリカ発祥のサラダです。玄米等の穀物を使用する事で食感と満足感がありながら、低カロリー・高栄養で具材を細かく刻む(チョップ)する事で、かさも減って量を食べられます。 グレインズ⇒穀物	起源は不明。古代ローマ時代から食べられてきたものとされています。現在の形になり始めたのは18世紀半ば、マヨネーズが発明されてから、と言われています。 【コールスロー】元はオランダ語の「コールサラダ(キャベツサラダ)」の短縮の「コールスラ」が英語で「コールスロー」になったものです。

毎日1杯の青汁

まずい青汁から  
おいしい青汁へ

最近健康食品の中でもすっかり人気商品となった青汁ですが、昔の「まずい!」というイメージにつられて飲まず嫌いの方がまだまだたくさんいると思います。ですが今では、とてもおいしくなりました。今回は伊藤園の青汁シリーズのご紹介です。これを読んで毎日一杯の青汁生活のスタートです!

おいしさ、飲みやすさの  
3つの秘密

1 国産原料100%大麦若葉



大麦若葉とは穂が実る前の大麦の若い葉のことで亜鉛、カルシウムをはじめ様々な栄養成分が含まれています。

2 超微粉粉碎末

お客様の不満で多く寄せられる粉っぽさを解決



一般的な青汁でお客様の不満が多いのが「粉っぽさ」それを解決したのが超微細粉碎の大麦若葉です。この細かさが美味しくのみつけられる理由です。

3 鮮やかな緑色

ナチュラルグリーン製法 (特許出願中)



色素などを使わずに鮮やかな緑色を保つナチュラルグリーン製法 (独自開発) を開発しました。長期保存するために容器に詰めでもきれいな緑色を保ちます。

伊藤園独自の技術と製法で、「おいしさ」「飲みやすさ」を実現しています。

青汁ってなあに?

生の緑葉野菜を搾った汁です。

野菜に含まれるビタミン、ミネラルなどの栄養素を効率良く吸収し、忙しい現代人の「野菜不足」を簡単手軽に補える健康食品です。



青汁の発祥

1940年代

戦時中の食糧難による栄養不足を心配した岡山の病院の遠藤博士によりケールを絞った青汁が作られました。



青汁を飲む理由

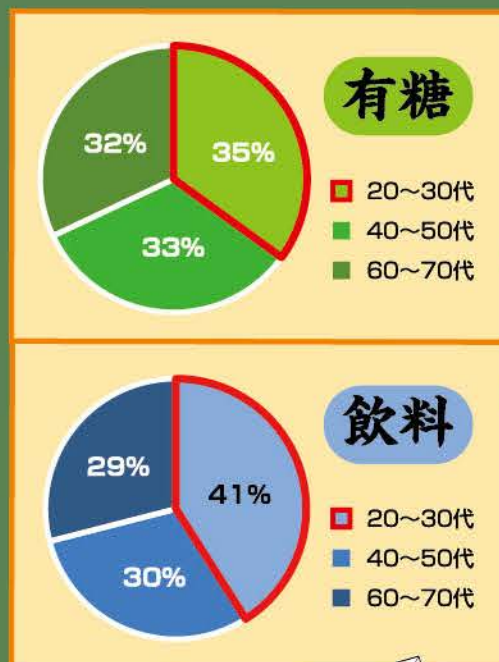
- 1 おいしい!!
- 2 すっきり飲める!!
- 3 飲みやすい!!
- 4 健康に良い!!
- 5 野菜不足分の野菜が補える!!

伊藤園の青汁の歴史



毎日1杯の青汁 種類ごとの世代別支持率 17年4月伊藤園インターネット調査

豆乳でまろやかな味わい

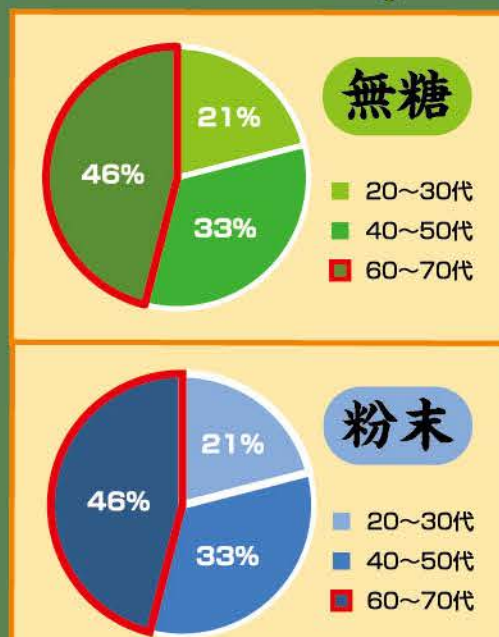


有糖

毎日1杯の青汁まろやか豆乳MIX  
容量: 200ml  
豆乳のまろやかな味わいでおいしく飲める「低カロリー」の青汁飲料

粉末毎日1杯の青汁まろやか豆乳MIX  
容量: 7.5g×20包入  
豆乳とはちみつで青汁が苦手な方でも水に溶かすだけでおいしく飲める粉末飲料

無糖は緑茶ですっきり飲めるっちゃ!



無糖

糖類不使用 緑茶ですっきり飲みやすい  
さらなる健康性を求め、「乳酸菌」「酵素」「食物繊維」を含み、糖類不使用で、健康素材を使用し緑茶ですっきり飲みやすく仕上げました。

毎日1杯の青汁無糖  
容量: 200ml  
緑茶ですっきり飲める「低糖質」の無糖青汁飲料

粉末毎日1杯の青汁糖類不使用  
容量: 7.5g×20包入  
国産の青汁素材が緑茶ですっきり飲める糖類不使用の粉末青汁

「有糖」や「飲料」は若い世代が、「無糖」や「粉末」はご年配の方々が、比較的多く支持しています。

## 生きた乳酸菌

ケフィア由来の生きた乳酸菌。

### ケフィアとは…

ケフィアとは、コーカサス地方を発祥の地とする、昔からつくられてきた発酵乳のことです。ヤギやヒツジ、ウシの乳にケフィア菌を加えてつくられる発酵乳は、人々の健康を古くから守ってきたと言われています。

## 活きた酵素\*

米麹由来の活性状態にある酵素。

### 酵素とは…

人が生活をする上で良い働きをするたんぱく質のひとつで、健康食品などに多く使用されています。健康的でいきいきとした生活のため、酵素がなくなれば、栄養がエネルギーに変わることが出来なくなるほど重要な役割を担っています。

※活きた酵素は粉末のみ

## 体にうれしい 元気素材!

## 植物性乳酸菌

安心・安全な植物由来の乳酸菌。

### 乳酸菌とは…

人が健やかな生活を送るために良い働きをしてくれるのが乳酸菌です。植物性乳酸菌は、私たちの生活に古くから深いかかわりのある、体にうれしい元気素材のひとつです。



ごくごく飲める  
毎日1杯の青汁350



すっきりとした味わいで緑茶のようにごくごく飲めて毎日飲み続けられる。無糖・カロリーゼロ。

容量：350ml

毎日1杯の青汁  
PET900



無糖で低カロリーで料理にも使える大容量PET。抹茶で飲みやすく仕上げました。

容量：900ml

## 5点セット100名様にプレゼント!



粉末  
毎日1杯の青汁  
まるやか豆乳MIX



粉末  
毎日1杯の青汁  
糖類不使用



ごくごく飲める  
毎日1杯の青汁350



毎日1杯の青汁  
まるやか豆乳MIX



毎日1杯の青汁  
無糖



## 青汁パンケーキ

【材料】2~3人分

パンケーキミックス 200g  
牛乳または水 150ml  
卵 1個  
スティックタイプ青汁 1~2本  
(伊藤園有糖青汁)

【作り方】

【作り方】



1 材料を全て混ぜ合わせます!!



2 青汁の粉末を混ぜ合わせた材料に入れ混ぜます。



3 両面焼いたらできあがり!

## 鮭のグリーンクリームうどん



【材料】1人分  
甘塩鮭 1切れ  
冷凍うどん 1玉  
冷凍ほうれん草 40g

【A】  
毎日1杯の青汁 100ml  
生クリーム 50ml  
牛乳 50ml  
塩・こしょう 少々



【作り方】

- 1 鮭は骨を除いてひと口大に切る。冷凍うどんは電子レンジ(600w)で表示より1分ほど短く解凍する。
- 2 フライパンに①の鮭を入れて、両面を軽く焼き色がつくまで焼く。
- 3 【A】をよく混ぜて②に入れ、うどんと冷凍ほうれん草を加えてさっと煮たら出来上がり。



洋風にアレンジしたうどん。青汁を加えることで食物繊維も摂れ、栄養バランスの良い一品に!

## 納豆のグリーンチヂミ



【材料】2枚分  
にら 1束  
納豆 1パック  
ごま油 大さじ2

【A】  
小麦粉 200g  
片栗粉 大さじ2  
毎日1杯の青汁(粉末無糖) 2包  
【B】  
溶き卵 1個分  
【C】  
ぼん酢 大さじ1  
水 300ml  
ラー油 少々

【作り方】

- 1 納豆はタレを加えて軽く混ぜる。
- 2 ボウルに【A】を入れて混ぜ、【B】を加えてダマがなくなるまで混ぜ、にらを加え、さらに①を加えて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油の半量を熱し、②の半量を流し入れて薄く広げる。
- 4 ふたをして中火で焼き、表面が乾いてきたら裏返して両面を焼く。
- 5 食べやすい大きさに切って器に盛り、【C】を合わせたタレを添えたら出来上がり。



乳酸菌や酵素が含まれる「毎日1杯の青汁」で春らしい色のチヂミに! 粉末タイプは小麦粉などと合わせやすく、調理がスピーディーに!



## 野菜飲料を使って料理をする3つのイイコト!

### 1 栄養価がアップ!

料理の食材に野菜飲料を加えることで栄養価を高めることができます。

### 2 カンタンでおいしい!

野菜飲料は、野菜の旨味が凝縮されています。つまり、時短でカンタン、おいしい料理ができます。

### 3 見た目がキレイ!

赤・オレンジ・緑など、野菜はさまざまな色を持っています。野菜飲料を使うと、食卓がさらに華やかになります。



## 伊藤園野菜飲料シリーズ 「レシピBOOK」

青汁だけじゃなくて、野菜ジュースやトマトジュースを使ったレシピもたくさんあるよ! 見てみてね!



# 1日小さじ1杯のアマニ油生活

近頃では多くのメディアで取り扱われている「アマニ油」ですが、他の「えごま油」や「しそ油」と同様にα-リノレン酸が多く入っており、摂取することによる効果は高いことがわかっています。今回はそもそも「アマニってなに？」から、摂取することで得られる効果などを詳しく紹介しているのでこの機会にぜひ読んでみてください。さあ、早速明日からアマニ油生活のスタートです！



## アマニ油ってなあに？

茎から採る繊維は織物（リネン）・麻布に、種子は油に利用されます。アマニから採れる油が、アマニ油です。



アマは亜麻科の1年草です。亜麻の種子（仁）が亜麻仁です。仁=果実の核、種子のこと。楕円形で扁平で30~40%の油を含みます。

## 1日の摂取量はどれくらい？

小さじ1杯分：5ml



アマニ油：4g

また体内では、食用油から摂ったα-リノレン酸の一部が、EPAやDHAに変換されます。

## オメガ3 (α-リノレン酸)のはたらき

α-リノレン酸は必要なのに体内で作ることができず、食品からとらなければならない油の成分の一つで「必須脂肪酸」と呼ばれています。

### 期待できる作用

- 血中の中性脂肪を下げる作用
- 血栓ができるのを防止する作用
- 高血圧を予防する作用

アマニ油にはα-リノレン酸がいっぱい入っているんだね！



おまじ



二色油とヤルンだ

## アマニ油をおいしく摂取してもらう為のコツ

オメガ3 (α-リノレン酸) を豊富に含むアマニ油は、酸化されやすいため、風味の劣化が早い性質があります。加熱調理は、油の酸化を促進します。



そのまま、直接調理品にかけてお召し上がりください。

※加熱調理品にかけても問題ありません。



## 白身魚のカルパッチョ

クセがなくさっぱりしたアマニ油を使うと、さっぱり味のカルパッチョに仕上がります。

- 【材料】4人分  
白身魚の刺身 150g / ベビーリーフ 1/2袋  
パプリカ(赤) 1/6個 / パプリカ(黄) 1/6個  
アマニ油 大さじ1・1/3 / 塩 少々
- 【A】  
塩、こしょう 各少々 / レモン汁 小さじ2

### 【作り方】

- 1 白身魚は3mm程度の厚さに切り、皿に中心を少し空けて放射状に並べて【A】をふり、冷蔵庫で30分冷やす。
- 2 パプリカは大き目のみじん切にする。
- 3 ①とベビーリーフを盛り、②を添え、食べる直前に塩をふり、アマニ油を回しかけたら出来上がり。



イットピー サマリン

2点セット  
100名様に  
プレゼント!



キャノーラ & アマニ油  
900g

ココと旨みの  
やみつきオイル  
145g



もやし

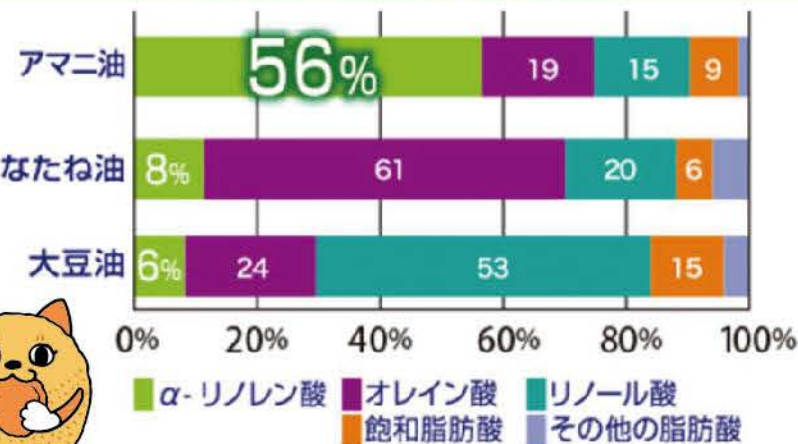
元気な毎日を  
応援します!

## アマニ油、えごま油、しそ油の違いはなあに？

3種類ともオメガ3 (α-リノレン酸) を主成分とする油になります。

	アマニ油	えごま油	しそ油
花の画像			
分類	アマ科の1年草	シソ科の1年草	シソ科の1年草
主な原産国	ロシア カザフスタン カナダ	中国	中国

## 3種類の油のgあたりの成分の違い



※日清分析例 n-3系脂肪酸の摂取目安量：成人1日あたり1.6~2.4g (厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」)



## 豚肉の冷しゃぶ・アマニぼん酢しょうゆ

程よく火を通した冷しゃぶを、たっぷりのもやし、オクラ、香味野菜と共にいただきます。アマニ油入りのタレとの相性もよく、ごはんが進む一品です。

- 【材料】2~3人分  
豚肉しゃぶしゃぶ用 200g / もやし 1袋  
みょうが 1~2個 / オクラ 6本
- 【A】  
ぼん酢しょうゆ 大さじ2~3  
アマニ油 小さじ2~3

### 【作り方】

- 1 もやしは耐熱皿に広げて入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ (600W) で2分半加熱する。ラップを外して冷めたら、紙タオルで水気をふく。
- 2 みょうがは縦半分に切り、薄切りにして水にさらし水気をふく。
- 3 オクラは塩少々 (分量外) を加えた熱湯で約30秒ゆでて冷水にとり、水気をきって小口切りにする。そのお湯で豚肉をゆでる。豚肉を1枚ずつ広げて色が変わるまでゆでて、ざるにとり水気をきる。
- 4 器にもやしをしき、③の豚肉を盛る。オクラとみょうがをのせて、混ぜ合わせた【A】をかければ出来上がり。

ワイヨー  
おすすめ!  
マジでおいしい  
ぼん酢醤油



## 野菜サラダwithアマニ油

アマニ油とぼん酢しょうゆを混ぜるだけで簡単にドレッシングの出来上がり。

- 【材料】1人分  
お好みの野菜サラダ 40g  
ぼん酢しょうゆ 小さじ1/2  
アマニ油 小さじ1

### 【作り方】

お好みの野菜サラダに、ぼん酢しょうゆとアマニ油をかけて、よく混ぜたら出来上がり。

ジョン・レモン



コス・ラッパ

タイ・ダイコ

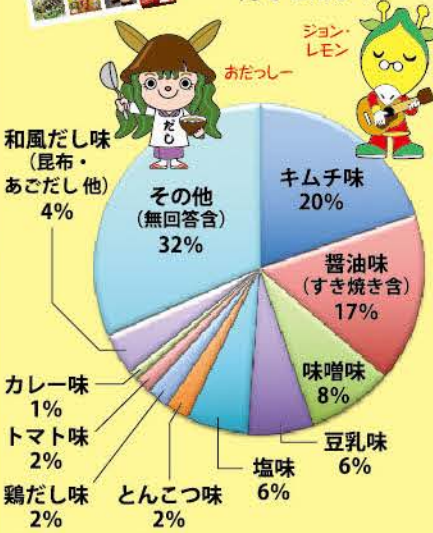


読者の皆様、毎号たくさんのご応募本当にありがとうございます。皆様からの貴重なご意見・ご感想は編集部一同すべて読ませて頂いております。とても温かいお言葉や励まし、中には厳しいご指摘もございましたが、すべて貴重なご意見です。今後の食ベタイヨ-! 知りタイヨ-? に役立たせていきます。今回は2019年に発行されました34号から39号までのアンケートをまとめましたのでご覧ください!

たくさんのご意見  
ありがとうニャ!

**34号** 応募総数  
1,349枚

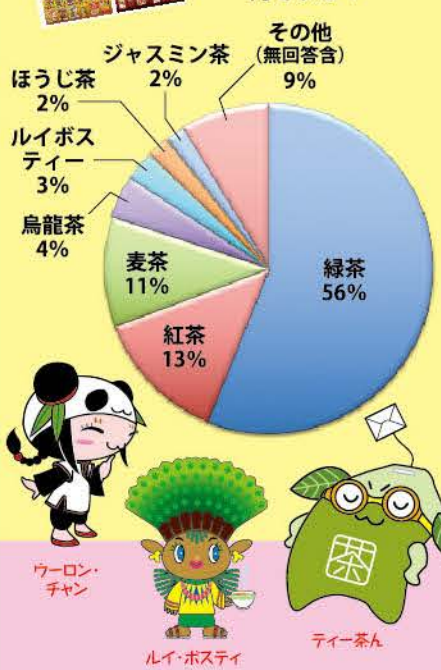
**Q** この冬よく食べた鍋つゆの味は何でしたか?



鍋の種類としては、水炊き・寄せ鍋・ちゃんこ鍋などの人気が高く、つけだれとしてぼん酢で食べるというご意見が多く見られました。  
※つゆの味指定のなかった寄せ鍋・ちゃんこ鍋などは、その他に含まれています。

**35号** 応募総数  
1,595枚

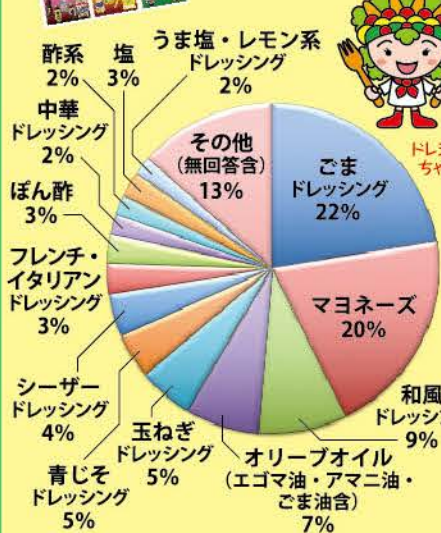
**Q** いつも飲んでいるお茶の種類は何ですか?



その他には、玄米茶、コーヒーというご意見が多く見られました。

**36号** 応募総数  
1,387枚

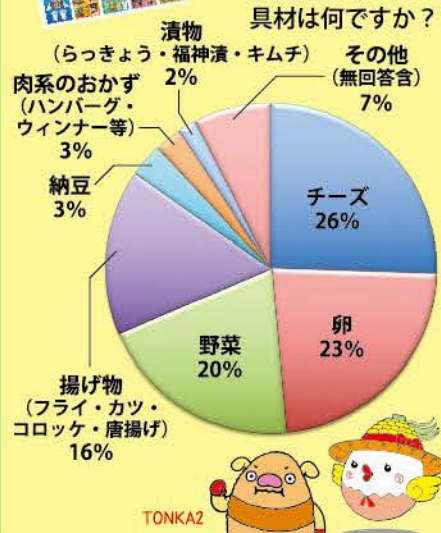
**Q** サラダには何をかけますか?



その他には、サウザンドレッシング、チョレギサラダドレッシングという方が多く見られました。また、何もかけずにそのままというご意見も。オリーブオイルなどでは、塩やレモン・酢などをプラスして食べる方が多かったです。

**37号** ① 応募総数  
1,977枚

**Q** レトルトカレーにトッピングしている、またはしてみたい具材は何ですか?



卵の調理法としては、ゆで卵、目玉焼き、温玉、半熟卵などのご意見がありました。野菜は、アンケート応募時期が夏(7・8月)という事もあり、夏野菜(ナス・トマト・ピーマン・オクラ・ズッキーニ・カボチャ)の素揚げが人気でした。

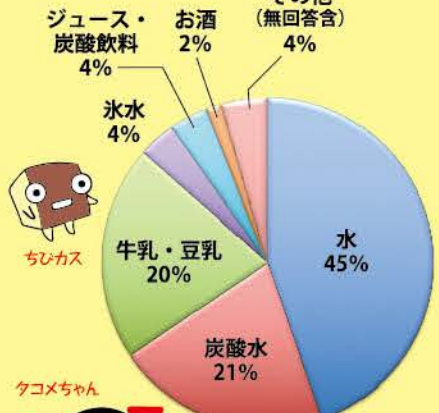


だいふ暖かくなってきたネ!

春はもうすぐそこだよ!

**37号** ② 応募総数  
1,977枚

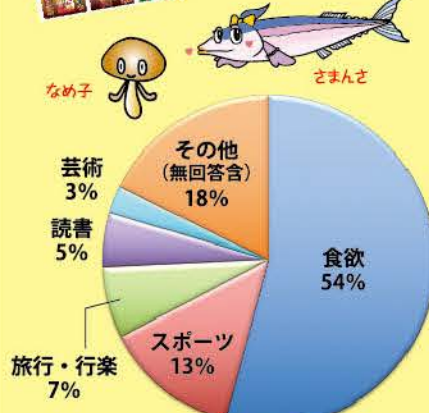
**Q** 好きな「カルピス」の割り方は?



その他には、かき氷のシロップとして使う、ヨーグルトにかけたり混ぜたり、アイスクリームにかけたり混ぜたり、麦茶と割るなどのご意見がありました。

**38号** 応募総数  
1,302枚

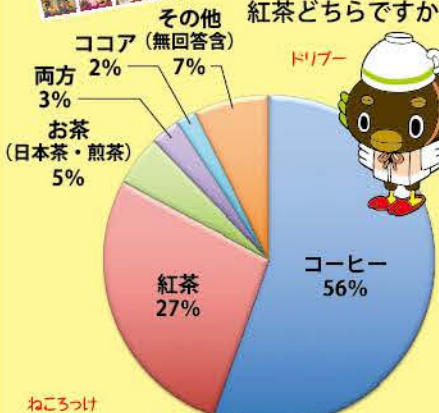
**Q** 皆様にとっての○○の秋とは?



食欲の秋の食材としては、さんま・さつまいも・栗・果物(ぶどう・柿・梨)・きのこなど幅広い食材が挙げられていました。

**39号** 応募総数  
1,596枚

**Q** ホットと一息するときはコーヒーまたは紅茶どちらですか?



その他には、牛乳・ほうじ茶・ルイボスティなどのご意見がありました。

### 応募方法

「食ベタイヨ-! 知りタイヨ-?」  
「ご意見」ご感想やキャラクター似顔絵を大募集!

★お送りいただいた方にはオリジナルグッズをプレゼントします。  
タイヨ-のキャラクターの似顔絵や本誌に対するご感想を書いてハガキまたは封書に郵便番号、住所、氏名、電話番号、ご利用店名を記入の上、左記宛先までお送り下さい。  
〒314-0144 茨城県神栖市大野原3-2-27  
(株)タイヨ- ナレッジチーム 食ベタイヨ-編集部

### 食ベタイヨ-応募数推移



皆様からの応募数を各号ごとに並べてみました♪  
少し前までは1,000通が目標でしたが、37号で1,977通と、2,000通に届きそうなところまでできました!!  
これからも応募がしたくなるような景品をご用意し、関心を持って感想・意見をいただける記事を心がけ、少しでも皆様の生活の中に役立つ情報誌を提供していきたいと思ひます。



# お家で作る簡単 ニラ玉風あんかけ お好み焼き

おいしい  
作る  
早く



ぜったい  
おいしい  
早く  
食べたいよ



材  
料

【材料】2人分  
お好み焼こだわりセット4人前 1/2袋  
水 100ml/ニラ 1束/もやし 約200g  
たまご 3個/豚バラ肉 3枚

★水 120ml  
★鶏がらスープの素 小さじ1  
★オイスターソース 小さじ1  
★お好みソース 大さじ1  
★水溶き片栗粉 小さじ1

- 生地を作り、天かすと3cmほどに切ったニラ、もやし、たまごを加え、ふんわりと混ぜます。
- フライパンを中火にし、温まったら3cmの厚みになるように丸く広げ、3分焼きます。
- 豚バラを乗せ、ひっくり返し、フタをして4分蒸し焼きにします。

再びひっくり返し、2分焼く。お皿に移し、小鍋に水溶き片栗粉以外の★を入れ沸騰させます。沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、かけたら出来上がりです。

**ポイント** 中にチーズを少し入れるとコクが出てさらに美味しくなります! あんかけはお好みで味を濃くしたり、薄くしたりしてください。

**コツ** ハサミで切ればまな板を使わずに簡単に お好み焼を作れます。

## 簡単レシピ大募集!!

みなさんが考えたオリジナル  
簡単レシピを教えてください。

- 募集要項  
官製ハガキに住所、氏名、年齢をご記入の上以下の内容を書いて、7ページに記載の住所までお送り下さい。
- ①お名前:(ニックネーム)
- ②ご利用店舗:
- ③メニューのコンセプトやポイント
- ④メニュー名:
- ⑤レシピ内容:(できるだけ5工程以内で)

採用された方にはタイヨーオリジナルグッズをプレゼントします!!



## 豆知識情報

### 炒めメシの豆知識

## チャーハン、ピラフ、焼き飯ってなにが違うの?

みんな大好きチャーハン!

編集者の私はラーメン屋に行くときラーメンよりもチャーハンに頼むことが多いくらいチャーハンが大好きです。今回は似ているようでちょっと違う3つの料理の違いをご紹介します!

#### チャーハン

中国料理が日本に伝わった料理。熱した鍋に油をひき、溶き卵、炊いた白米(ご飯)、ハムや焼き豚などの肉類、ネギなどの野菜、エビやカニなどの魚介類を入れて炒めます。

#### ピラフ

中近東発注の料理で、トルコ料理が有名。生米、玉ねぎのみじん切りをバターで炒め、肉や野菜、スープを入れて弱火でじっくり炊く、炊き込みご飯の一種です。

チャーハンとピラフの主な違いは、「炊いた米を炒めるか、生米を炒めるか」、「仕上げまで炒めるか、仕上げは炊くか」の違いです。

#### 焼き飯

関西ならではの料理でお店で作られる焼き飯は鉄板が使われます。卵を入れてから炒めるチャーハンに対し、焼き飯は卵を後から入れています。



同じみたい  
だけど色々  
ちがうだね



<切り取り線>

## 編集後記

ご愛読ありがとうございます

### 今回の「春からの健康生活特集」はいかがでしたか!?

皆さんこんにちは!!

編集を行っている時には、世間はコロナウイルスの話題となっていました。弊社としてマスクなど、関係する商品が欠品をしてしまい、お客様に大変ご迷惑をお掛けし、申し訳ありませんでした。

さて、今は「健康」というキーワードを意識しました。

春野菜でのサラダ提案や野菜不足を補うことができる「1日一杯の青汁」。

青汁に関しては、過去の「まずい」という印象から大きく「おいしい」という印象が変わったと思います。私も今回の掲載の取材を機に1日一杯の生活を始めました。大きな変化はありませんがに必要な栄養をしっかり取るという、習慣化が最も大事なことだと思います。皆さんも是非試してみてください!

油については「アミノ油」の特集いたしました。メディア等で目にすることはありますが、どのような油なの? など疑問も多くあると思います。「1日小さじ一杯」のアミノ油です!これだけです!是非初めてみましょう!皆様から頂いたアンケートの結果もまとめていますので見て下さい。毎回多くの投稿ありがとうございます。励みになります!ご意見も参考とさせて頂いておりますのでどんどんお願い致します!

3月・4月と卒業式、始業式など、仕事においても担当が変わったりと別れと出会いの季節ですね。季節の変わり目になり体調も崩れやすくなりますので、体調管理に気をつけて新しい生活を始めましょう!これからもタイヨー・ビッグハウス、ベストリカー、情報誌「食ベタイヨー!知りタイヨー?」をよろしくお願致します。

『食ベタイヨー!知りタイヨー?』編集部

## 食ベタイヨー!知りタイヨー? 第41号 プレゼント応募用紙

コピー可

### 応募方法

この応募用紙を切り取って、必要事項をご記入の上各店サービスカウンターにある応募箱にご投函下さい。  
※応募箱以外での受付はいたしておりません。

★お願い★ 各商品お一人様、一回のみのご応募とさせていただきます。重複でのご応募は無効となります。

①どちらのプレゼント企画がご希望ですか? □に1つだけチェックをご記入下さい。

<input type="checkbox"/> キューピー 3点セット	<input type="checkbox"/> 伊藤園 5点セット	<input type="checkbox"/> 日清oilio 2点セット	<input type="checkbox"/> もやし ストラップ
---	---------------------------------------	---	---------------------------------------

②タイヨー、またはビッグハウスのご利用頻度 □に1つだけチェックをご記入下さい。

月1~2回未満  週1回  週2~3回  週4回以上

③41号の食ベタイヨー!知りタイヨー?で良かったと思う内容はどれですか?

良かったと思う内容  
理由は?

⑤本誌に対するご意見感想をご記入下さい。

ふりがな	年齢	性別
氏名	歳	男・女
住所	〒 -	
電話	ご利用店舗名	店

④皆様が好きなチャーハンの種類は?(例:卵・かに・五目・・・など)

応募期間 令和2年3月1日~令和2年4月30日まで  
当選発表 ご当選者の方には当選ハガキの発送をもってかえさせていただきます。オリジナルキャラクターグッズ(各種)の当選は各店10名様となります。

## タイヨーの 店舗紹介 37



タイヨー第37号店  
タイヨー藤代店  
2018年1月 OPEN  
営業時間/8:00~22:00  
住所/茨城県取手市  
宮和田関740-3  
☎/0297-63-4351

### 店長から一言

藤代店はJR常磐線藤代駅から徒歩6分と駅に近い便利な場所にあります。地域の皆様に気軽に利用して頂けるお店づくりを目指していきます。

### 店長の好きな惣菜は?

2019年にリニューアルした「うな重」です。うなぎが肉厚でボリューム満点です!気落ちした時に良く食べています。



うなどんな

※ご応募いただいたお客様に関する住所、氏名、電話番号などの個人情報については今回のプレゼント対応のためにのみ使用し、その他の件には一切使用いたしません。