

# あいはな食通信

令和2年  
1月号

新年  
あいはな食通信

新年、あけましておめでとうございます。

今年も変わらぬご愛顧のほどお願い申し上げます。



## 1月のテーマ《タピオカについて》

2019年に最も話題になった食べ物がタピオカなんです!

### タピオカって知ってる?

タピオカは、ミルクティーなどのドリンクに入っているのが一般的です。もちもちとした食感が美味しいと、若者を中心に大流行しました。

#### ブラックタピオカ



#### 特によく見かけるタピオカ

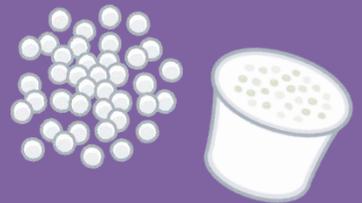
タピオカの中でも大粒でもちもちとした食感を一番楽しめます。

黒い理由は、色素で染めたり黒糖で色を付けてあるからです。

#### 元祖タピオカ

白いタピオカは、着色されていない本来の色です。ブラックタピオカに比べて、小粒なものが多く、ココナッツミルクなどに入れてデザートに食べる国もあります。

#### タピオカ(白)



#### カラフルも!?



#### 若者ウケ抜群!

最近では、カラフルなタピオカも流行しています。どのタピオカも、元々は同じもので、色や大きさの違いでさまざまな楽しみ方があります。

# 🌸 タピオカって何でできているの？

タピオカの原料は、実はお芋！

「キャッサバ」という南米のお芋のでんぷんを取り出して加工したものがタピオカです。



ということは…



タピオカはゼリーのような見た目です。ヘルシーに見られがちです。しかし、原材料はお芋。むしろ、高カロリーなんです!!

1月号は、2019年を象徴とする食べ物にも選ばれた「タピオカ」についてでした。今年も、食通信を通じて色々な食材について興味を持っていただければ嬉しいです。



## レシピ紹介「ブロッコリーの醤油マヨ和え」

### 材料

ブロッコリー	1株
かつおぶし	お好みの量
マヨネーズ	大さじ3
醤油	小さじ1/2



### 作り方

- ①ブロッコリーを一口サイズにカットします。
- ②鍋にお湯を沸かし、2～3分茹でます。
- ③ブロッコリーに火が通ったら水気を切って、マヨネーズ、かつお節、醤油を入れて、よく混ぜたら完成。

# 12月は「世界のスープウィーク」

1週間、日替わりで世界のスープを提供しました♪



ポテトスープ



クラムチャウダー



ポトフ



ミネストローネ



ボルシチ



サンラータン

## レシピ紹介 「サンラータン」

### 材料（2人分）

えのき	1/2 パック	中華だし	小さじ2
豆腐	1/4丁	塩、こしょう	適量
たまご	1個	ラー油	お好み
酢	大さじ1	水	350ml



### 作り方

- ①えのきは食べやすい長さに、豆腐は幅1cmくらいの拍子切りにする。
- ②鍋に水(350ml)を入れ沸騰させたら、えのきと豆腐、中華だし、お酢を入れ軽く煮る。
- ③えのきに火が通ったら、水溶き片栗粉(少々)でとろみを付け、溶き卵を回し入れる。
- ④塩、こしょうで味を整えたら、お好みでラー油を入れて完成。

# 12月のイベントは「クリスマス会」



ターキーやケーキの飾り付け、ピアノコンサート、  
楽しい催し物がたくさんでした☆ミ



管理栄養士 南雲健宏