



いずみナーサリーおやつだより5月号



5月の献立

日	曜	献立	食材
1	木	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きな粉
2	金	スティックおいも	じゃがいも、塩、油
7	水	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
8	木	米粉蒸しパン	米粉、ベーキングパウダー、油、きび砂糖、豆乳
9	金	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
12	月	かぼちゃ団子	かぼちゃ、片栗粉、油、きび砂糖
13	火	米粉にんじんケーキ	米粉、にんじん、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
14	水	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
15	木	スティックおいも	じゃがいも、塩、油
16	金	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、塩
19	月	りんごゼリー、おせんべい	りんごジュース、寒天、おせんべい
20	火	おにぎりー鮭	米、鮭
21	水	米粉かぼちゃケーキ	米粉、ベーキングパウダー、かぼちゃ、きび砂糖、豆乳、油
22	木	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
23	金	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
26	月	磯香おにぎり	米、青のり、油揚げ、みりん、きび砂糖、しょうゆ
27	火	バナナ	バナナ
28	水	米粉蒸しパン	米粉、ベーキングパウダー、油、きび砂糖、豆乳
29	木	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
30	金	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ

●発行日 2025年5月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『お茶を楽しもう』

木々に青葉が生い茂り、風がさわやかな季節ですね。今回は、5月においしい時期を迎えるお茶についてご紹介します。

茶葉の収穫は1年に何度も行われます。新茶は4月中下旬～5月上旬頃の茶葉で作られます。新茶の魅力は香りとおほのかな甘みです。特徴である「青葉の香り」は、通常より5～10℃高い80℃程のお湯で淹れるとより強く感じられます。6月中旬～7月上旬頃の茶葉は二番茶、7月下旬～8月上旬の茶葉は三番茶になります。

緑茶や紅茶、烏龍茶は、同じ種類の茶葉からできます。緑茶は茶葉を発酵させず、製造の最初の段階で加熱します。一方、紅茶は十分に茶葉を発酵させ、烏龍茶は緑茶と紅茶の中間程度に発酵させて作られます。発酵や加熱の度合いによって、お茶の味わいや香りが変化します。

もうすぐ新茶が店頭に並ぶ時期です。皆さんもぜひ好きなお茶を探してみてください。お気に入りのお茶で、食事やくつろぎの時間がさらに楽しくなりますね。

参考：(外部リンクが開きます) 農林水産省：aff 2022年4月号 お茶づくりの1年 茶畑からおいしいお茶が届くまで

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2204/spe1_02.html (2025年4月18日)

東京都茶協同組合：【2022 最新版】意外と知らない? 「新茶」の基礎知識 <https://tokyo-cha.or.jp/article/new-year-of-tea-2022.html> (2025年4月18日)

農林水産省：aff 2022年4月号 お気に入りの見つけよう! 味わいや香りもさまざまなお茶の種類

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2204/spe1_03.html (2025年4月18日)



おやつレシピ紹介 米粉と豆乳のムース

【材料 (約3個分)】

- ・米粉 15g
- ・きび砂糖 20g
- ・水 50g
- ・豆乳 200ml
- ・フルーツ お好みで (喉に詰まらせないような大きさにカット)



【作り方】

- 1、米粉ときび砂糖に少しずつ水を加え、ダマが無いようよく混ぜて溶かす。
- 2、1に豆乳を加え、よく混ぜながら火にかける。沸騰したら5分ほど煮て火を止める。
- 3、カップに分け、粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- 4、固まったらフルーツを飾り付けて完成。

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。

