

2014 秋

身体によくて美味しい食事



たんぱく質 28g 脂質 17g 炭水化物 106g 鉄分 2.9mg
カルシウム 82mg 食物繊維 4.7g 塩分 3.2g

The Four Seasons Menu メタボ撃退メニュー

この頃、日本列島のお天気の異常を感じる事が多く、四季の移ろいや季節感がなくなってしまうのではと、危惧することがあります。それでもわたる風の涼しさや虫の音を聞き、暑かった夏もようやく終わりを告げ、季節は移ろい秋の気配を濃厚に感じるようになりました。色とりどりの果物や根菜やきのこなど、秋本番の食物が店頭に並ぶようになりました。厚生省の発表では日本人は男女とも長寿世界一。長寿だけではない、健康寿命をいかに延ばすことができるかが、これからの課題になってきました。

その一番はやはり毎日の食事です。体は食べたものから作られると分かっていても多くの食材をとることは難しいものです。

秋の献立はお魚もお肉も使いました。お魚は白身を使い米粉で揚げてみました。米粉は小麦粉と比べると油の吸収率が低いので軽い仕上がりになります。カロリーはやや低め程度ですが、アミノ酸のバランスもよくヘルシーです。お肉は和牛です。肉本来の美味しさを味わってもらうため、軽く塩、コショウのみです。レンコンや長芋も梅和えでさっぱりと口当たりよく仕上がりました。

ご飯は麦ごはんです。食物繊維は白米の10倍、ビタミンB1にとみ戦国時代、75歳の長寿の家康は若い頃から、麦飯にこだわっていたといわれます。

これからはもっと日本古来の食べ物の良さを取り入れ、健康長寿を目指したいものです。



総エネルギー 711kcal

a. 麦ごはん	370kcal
b. 汁物：麴味噌	35kcal
c. 米粉を使った魚の唐揚げ	94kcal
d. 黒毛和牛のミニステーキ	96kcal
e. だし巻き卵	78kcal
f. 梅和え	26kcal
g. 柿	12kcal

注目の素材 Materials

麦ご飯

白米に対してビタミンB1が多いことが特徴です。

ビタミンB1が不足すると、手足がしびれたり、倦怠感、反射

神経の異常などが現れます。玄米や全粒粉のパンなどもビタミンB1が豊富でおすすめです。

麦には水溶性の食物繊維も多く、ゆっくり吸収されるため、食後の高血糖やコレステロールの吸収の抑制に効果的です。

戦時中の旧日本海軍の主食は麦ご飯だったために脚気にかかる水兵がいなかったといわれています。



和牛

牛肉にはヘム鉄という鉄分が豊富です。不足すると、鉄欠乏性貧血や冷え症を起こしやすくなるので、特に女性は必要不可欠な栄養です。お肉も適量摂りましょう。

他にもタンパク質には、体内では合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

脂質が気になるという方は、モモ肉やヒレ肉など脂身の少ない部位をうまく使いましょう。

今回は黒毛和牛を使用しています。肉質のキメが細かく、脂肪の風味が良い点が特徴です。



梅干し

梅干しは古来より万病の薬として、解毒剤や栄養剤として重宝されてきました。

独特のすっぱさが特徴で、天然のクエン酸が豊富なため、疲労回復やスタミナ維持に欠かせません。

お酒を飲み過ぎた後は、梅干し入りの番茶をたっぷり飲むとよく効くといわれています。

また梅干しには殺菌作用があるため、お弁当に入れると食中毒防止にもなります。



●注目の一品●

●米粉を使った魚の唐揚げ

【材料】(2人前)

白身魚	2切れ
A) 下味	
酒・醤油・みりん	各大さじ3
しょうが汁	大さじ1/2
すりおろしたんにく	ひとかけ
米粉	適宜
片栗粉	適宜
揚げ油	
すだちやレモン	

【作り方】

- ①魚は食べやすい大きさに切り、水気をよくふき取っておく。
- ②下味Aの材料を合わせ、①の魚を20分漬ける。
- ③米粉と片栗粉を1：1で混ぜ合わせ、②の魚に衣をつける。
- ④180度の揚げ油で、3～5分揚げ、キツネ色になってきたら引き上げる。
- ⑤すだちやレモンをお好みでしぼるとさっぱりして美味しいです。



●梅和え

【材料】(2人前)

蓮根	60g
長芋	60g
塩蔵梅干し	大きめのものを1つ
はちみつ	小さじ1 (なければ砂糖でもOK)
大葉	2枚

【作り方】

- ①梅は種を除いて包丁の背などでたたいて、はちみつを加えておく。
- ②蓮根は皮をむいて、薄切りにし、さっとゆでる。長芋も皮をむいて短冊にきる。大葉は細切りにしておく。
- ③①の梅と②の材料を混ぜ合わせて完成。

