

## The Four Seasons Menu

### メタボ撃退メニュー

2015 秋

# 身体によくて美味しい食事

猛暑の夏も過ぎ、ようやく乾いた心地よい風を感じられる季節がめぐってきました。

和食の食文化を伝える基本はやはり家庭にあります。

多様な食材に恵まれた日本、この季節ホクホクしたジャガイモを使ったコロッケは大好きなおかずでした。夕暮れ時自宅に戻ると台所からいい香りがして、さっそくつまみにいって怒られた記憶があります。

背の青い魚以外でEPAやDHAの豊富な鮭、たっぷりのきのこのソースかけにしました。秋が旬の椎茸をはじめ、しめじやエリンギなど好みに応じていろんなきのこを使って楽しんでみてください。自然の恵みがありがたく感謝の気持ちがわいてきます。

季節感を重視すると栄養豊富なバランスのいい献立が出来上がりました。

ユネスコ食文化遺産に登録された和食は、食卓で季節を感じ、器でも季節を楽しめます。一汁三菜はご飯、汁物、副菜が三つで自然にバランスがとれるようになっています。

そのため日本人は男女とも世界に誇る長寿国となりました。世界中の人達が和食に魅了された理由もここにあります。



たんぱく質 23.3g 脂質 15.5g 炭水化物 101g 鉄分 1.3mg  
カルシウム 71mg 食物繊維 4.5g 塩分 2.2g



#### 総エネルギー 654kcal

a. 玄米いりごはん	302kcal
b. 豚汁	62kcal
c. コロッケ～温野菜添え～	119kcal
d. 蒸し鮭のキノコソース	67kcal
e. 野菜の塩胡椒炒め	21kcal
f. 切り干し大根の含め煮	24kcal
g. さつまいもドーナツ	59kcal

## 注目の素材 Materials

### 玄米

玄米の構成は主に胚芽、糠層、胚乳からなります。白米にはない糠層や胚芽に豊富な栄養素が含まれています。特に多い栄養素はビタミンB1と食物繊維です。ビタミンB1は精白米の8倍、食物繊維が4.7倍といわれています。ビタミンB1は不足すると疲れやすいなどの夏バテのような症状が起こりやすいといわれています。最近の炊飯器では玄米を炊く設定がされているので、今回の食事のように少量ご飯に入れて炊くなど日常の食生活にも取り入れてみてください。



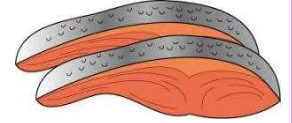
### 切り干し大根

乾物は天日乾燥することで旨味や香り栄養が増します。切り干し大根を「生大根」と同じ重量で比べると、エネルギーは約15倍、食物繊維は約16倍、カルシウムは23倍にもなるといわれています。また鉄分も多く含んでおり、貧血予防のメニューとしてもおすすめの食材です。切干大根の選び方ですが、なるべくきれいな薄黄白色で、ごみなどがなくよく乾燥したものを選ぶのがポイントです。青みのあるものは青首大根で作ったもので柔らかく甘みがあるといわれています。



### 鮭

日本人には馴染み深い魚の一つです。文献では1300年ほど前から鮭を食べていたと記されています。鮭の特徴としては、健康に必要な成分が豊富に含まれていることです。まずはたんぱく質、人間の体内では合成されない必須アミノ酸を全て含んでいます。次に脂質、不飽和脂肪酸のEPA(イコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの高度不飽和脂肪酸を多く含んでいるのが特徴です。EPAは血清中のコレステロール、中性脂肪を低下させて動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞を起こしにくくする作用があるといわれています。



## ●注目の一品●

### ●コロッケ

#### 【材料】(約60g×12個分)

豚ひき肉	100g
玉葱	1/2個(120g)
ジャガイモ	中5個(500g)
塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	適宜
パン粉	適宜
油	適宜
ソース	お好みで

#### 【作り方】

- ① ジャガイモを洗って皮をむき、加熱し(電子レンジでも茹でて可)、つぶしておきます。
- ② 玉葱をみじん切りにして、油を引いたフライパンで挽肉と一緒に炒め、塩コショウで調味します。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、食べやすい形状に形成し、冷まします。
- ④ ③に水で溶いた小麦粉をまといわせ、パン粉をつけ、170度の油で揚げます。  
\*急いでいる時は、形成後冷まらず④をおこなってもよいですが、冷蔵庫で1度冷やすと1)味がなじむ。2)揚げるときくずれにくい。といった効果が得られます。
- ⑤ お好みでソースをかけて完成です。



### ●蒸し鮭のキノコソース

#### 【材料】(2人分)

鮭	2切れ (80~100g/1切れ)
きのこ類	合計 80~90g (しめじ、エリンギ、しいたけなど)
ネギ	適量
*酢	小さじ1
*砂糖	小さじ1と1/2
*醤油	大さじ1/2
*味醂	大さじ1/2
*水	大さじ1
水溶き片栗粉	適量 (片栗粉と水は1:2で溶くこと)

#### 【作り方】

- ① 鮭をお好みの方法(\*)で蒸します。  
\*アルミホイルに包んでフライパンで蒸し焼き  
\*耐熱皿にのせ、ラップをかけて加熱など
- ② きનોこ類は、お好みの大きさにカットし、ネギは、みじん切りにしておきましょう。
- ③ カットしたキノコをフライパンでさっと炒め、調味料と水(\*全て)を加え、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ ①の鮭の上に③をかけ、ネギを散らして完成です。



〜つけ合わせに、コンソメ風温野菜はいかがでしょう〜  
水(300cc)に対し、コンソメ(小さじ1杯)を鍋へ入れ、沸騰させ、お好みの野菜、例えば、上記分量に対しキャベツ1枚・人参半分をお好みの大きさにカットし、5~10分、柔らかくなるまで煮込めば完成です!