

2012 春

# 身体によくて美味しい食事

The Four Seasons Menu

## メタボ撃退メニュー〈春〉

例年より寒さ厳しい今年の冬、春を待つ気持ちはひとしおです。東京では桜は名所でなくてもそこここに一面に桜色に染まり、まもなくその季節の到来と考えると、わくわくします。待ちわびた春の訪れは一足早く野菜から始まっています。春は野菜の季節だとつくづく感じます。

たけのこ、菜の花、アスパラ、ソラマメ、山菜、新じゃがいも、水が温むにつれて旨味を増す蛤、アサリなど数え上げるときりがないほどです。今回も春の食材をたっぷり使い、華やかな食卓に仕上げてみました。春の潮干狩りの主役はなんといっても、アサリです。アサリは良質のたんぱく質のほか鉄、銅、亜鉛が含まれており、浅草では昭和の初め頃まで、“深川井”の屋台が出ていたと云われています。

栄養豊富、値段も手ごろ、まさに庶民の心強い味方だった訳です。大地の栄養をたっぷり吸収したジャガイモ、今回は皮ごと油で揚げてみました。皮の部分には特にビタミンが豊富なので栄養を逃がさず、風味も一緒に味わいます。大胆にジャガイモをごろごろ入れて、油のいい音がしてきたら、完了の合図、いつもと違う調理法に気持ちも弾みます。

そして、春の到来を告げるたけのこは、逃さず食べたいもの、たけのこご飯で独特の風味と歯ざわりを楽しんでください。

デザートは季節先取りのコーヒーゼリーです。さっぱり感の中にほろ苦さとコーヒーの香りが楽しめます。



たんぱく質 25g 脂質 12g 炭水化物 120g 鉄分 5.5mg  
カルシウム 140mg 食物繊維 5.1g 塩分 3.7g



総エネルギー 719kcal

a. 筍ご飯	382kcal
b. お吸物	12kcal
c. めかじきの南蛮漬	101kcal
d. あさりと緑色野菜の炒め物	36kcal
e. 新じゃがのオランダ煮	64kcal
f. そら豆の白和え	98kcal
g. コーヒーゼリー	26kcal

## 注目の素材 Materials

### 新じゃがいも

新じゃがいもとは、冬に植え付けたジャガイモを通常のより早期に収穫したものです。若くて水分を豊富に含むため、みずみずしく皮がとてもやわらかいのが特徴です。この風味は、皮の周辺にあるので是非皮ごと食べてみて下さい。



また、じゃがいもは、フランスで「大地のリンゴ」といわれるほどビタミンC豊富で、特に新じゃがいもには多く含まれています。しかも、ジャガイモのビタミンCはでんぷん質に含まれるため、熱に強く、ゆでたりしても多くの栄養が残ります。

### コーヒー

コーヒーの歴史は、日本から遠く離れたアラビアの地で、味わいを楽しむ飲み物としてではなく、実は薬として飲用されたのが始まりと言われています。



日本へは江戸時代後期に伝来されたとされています。

主成分は、コレステロールや血圧上昇抑制、抗菌、消炎などの働きをもつタンニンと、脳の働きの活性化、胃液分泌促進、利尿、体脂肪の燃焼促進、覚せい作用（眼気覚ましなど）の働きをもつカフェインです。

### あさり

名前の由来は、浅い所に住むという説と、どこを漁っても獲れるという説があるそうです。



栄養成分の大きな特徴は、豊富に含まれるタウリンです。タウリンは血中の余分なコレステロールを排除するため血液の粘度を下げ、動脈硬化を防いだり、肝機能が正常に働くように助けます。

その他、神経系正常化に作用するビタミン12や、貧血改善作用のある鉄分、鉄分吸収促進をする銅、味覚嗅覚の正常化保持を行う亜鉛も含み、相乗効果で血行を改善したり、つややかな肌を保ち、抜け毛や枝毛を防止します。

## ●注目の一品●

### ●めがじきの南蛮漬け

#### 【材料（4人分）】

かじまぐる	4切れ
蓮根	20g
ピーマン	2個
パプリカ	1/2個
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2個
塩	適宜
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ2
＜漬けだれ＞	
酢	100cc
出し汁	100cc
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ1.5

#### 【作り方】

- ① かじまぐるにはあらかじめ塩を振って下味をつけ、小麦粉をつけ余分な粉をはたく。
- ② 蓮根は1mmくらいの薄い輪切りにし、下ゆでしておく。その他の野菜は細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、よく温めてから①を両面がこんがりとし色が付くまで焼く。
- ④ 漬けだれの調味料を合わせ、②と③を入れ20～30分漬け込んで完成。

★油で揚げずに焼いているので、ヘルシーです。  
野菜もたくさん取れるので栄養満点！

★新玉ねぎを使うとさらに美味しくできます。  
ご家庭でぜひお試しください。



### ●新じゃがのオランダ煮

#### 【材料（4人分）】

新じゃが	300g
小松菜	1/2束
醤油	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2
出し汁	200cc
揚げ油	適宜

#### 【作り方】

- ① 新じゃがは洗って水気を良く拭き取り、170℃に熱した油で皮のまま、柔らかくなるまで揚げる。
- ② 鍋に出し汁と調味料を入れ沸騰したら①を入れて味を絡める。
- ③ 付け合わせに茹でた小松菜を添えて完成。

