

2014 春

身体によくて美味しい食事



たんぱく質 23g 脂質 18g 炭水化物 87g 鉄分 3.1mg
カルシウム 114mg 食物繊維 6.4g 塩分 2.5g

The Four Seasons Menu メタボ撃退メニュー

日本人の伝統的な食文化、和食

最近和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中で話題になっています。

当センターの身体によくて美味しい食事は、日本本来の食事のとり方を大事にして米と魚を使いそこに季節感を感じられるように、旬の野菜を取り入れています。

薄味でも旨味があり、決して薄いだけではない調理の工夫も提案しています。昔から食養生という言葉があるように、口からとるものが身体をつくり、それはきっと心にもいいに違いないと思うからです。

今回の春メニューは冬の寒さから解放され明け方の冷え込みもやわらいできて春の訪れを待つ、いきいきとした気持ちを春の色で表現しました。春の魚は鱈です。下味をつけて焼き、アスパラガス、人参で見た目も鮮やかに、盛りつけました。豚肉は片栗粉をつけて、湯どうし。キウイフルーツのソースが肉との相性も良く美しい春の浅緑です。今回はソースにしましたが、キウイを豚肉で巻いて、片栗粉を軽く付け、油で揚げても美味しく、キウイの美味しさ再発見です。

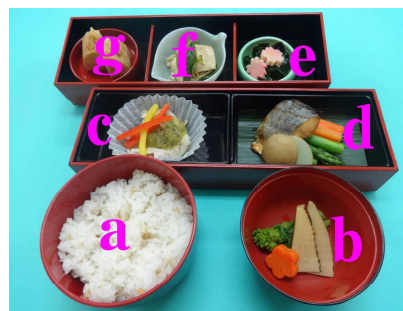
そして春を告げる生わかめはこの時期だけのものです。

食べなれた味とはいえ、この時期のわかめは味、食感ともに抜群です。

豆腐はきゅうりとあっさり炒め味つけはポン酢です。

簡単でしかも栄養もあります。もう一品と思うときには、ぜひためしてみてください。

五穀米と白みそのお椀でじわじわと温かい心が沁みこんでいきますように。



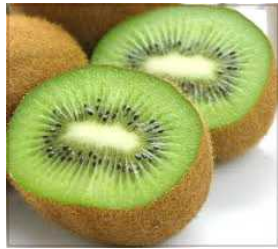
総エネルギー 694kcal

a.	五穀米(180g)	297kcal
b.	白みその味噌汁	23kcal
c.	豚肉と彩り野菜のキウイフルーツがけ	91kcal
d.	鱈の焼物	126kcal
e.	初採りワカメの桜煮	31kcal
f.	豆腐ときゅうりのポン酢炒め	51kcal
g.	蒸しパンメープル味	75kcal

注目の素材 Materials

キウイフルーツ

果物の中では100gあたりのビタミンC量が一番多く、キウイ1つで1日の必要量がほとんど補えます。また、大根やカボチャに匹敵するほどの食物繊維が含まれており、生の果物の中ではNo.1です。アクチニジンというタンパク質分解酵素の効果により、キウイと一緒に肉を食べると肉の消化を促進したり、一緒に調理をすると、肉が柔らかくなります。



鯖 (さわら)

旬は11月～4月頃で成長すると名前が変わる出世魚の一種です。関東では、さごち→なぎ→さわら、関西では、さごし→やなぎ→さわらと呼びます。良質なタンパク質や動脈硬化予防のEPA、脳の活性化に役立つDHAが豊富です。また、鯖の脂に含まれるn-3系脂肪酸はアレルギー予防効果が注目されています。淡泊な味なので、幽庵焼きなどに良く合います。調味液に漬けるときには包丁で十字に切れ目を入れておくと良く味が染みて、焼いたときに身が反りかえらずきれいに仕上がります。



生わかめ

古来より日本人に親しまれてきた食材で、ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養面でも優れています。春を告げる生わかめはこの時期にしか食べられません。旬は3～5月で、11月に発芽し、初夏に成熟しますが、若いほど味が良いため、春に水揚げされます。乾燥・塩蔵などで保存します。



●注目の一品●

●豚肉と彩り野菜のキウイフルーツがけ

【材料】(2人前)

豚肉	150g
パプリカ(黄・赤)	1/2個ずつ
キウイフルーツ (なるべく熟したもの)	1個
片栗粉	少々
塩	少々
砂糖	ひとつまみ
オリーブ油	大さじ1.5
揚げ油	適宜

【作り方】

- ①豚肉は片栗粉をまぶして余分な粉をはたき、熱湯にくぐらせてしゃぶしゃぶにする。
- ②パプリカは食べやすい大きさに切り、170℃の油で素揚げする。
- ③ソースを作る。キウイフルーツを小さく切りミキサーにかける。塩、砂糖、オリーブ油で味付けをする。
- ④皿に①と②を盛り、キウイフルーツのソースをかけて食べる。



●きゅうりと豆腐のポン酢炒め

【材料】2人前

きゅうり	1本
木綿豆腐	1/2丁(200g)
しょうが・とうがらし	
ポン酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
粗塩	ひとつまみ

【作り方】

- ①きゅうりは洗って5mm厚さの斜め切りにし、さらに5mm幅の千切りにする。
- ②木綿豆腐は水切りして耐熱皿に入れラップをかけずにレンジ強で3分加熱し、ザルに上げて水気をきる。
- ③とうがらしは半分にちぎって種を除く。しょうがはみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油を敷き、弱火でしょうがととうがらしを炒める。香りが出てきたらきゅうりと粗塩を加え、強火でさっと炒める。
- ⑤木綿豆腐を手でちぎって加え、火が通ったらポン酢を加えて強火で炒め合わせ完成。

