

The Four Seasons Menu

メタボ撃退メニュー

2013年12月に「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化財に登録されましたが、この登録のきっかけは食育活動を行う京都の料理人たちが、今の子どもたちは「濃い味に慣れて、和食本来のおいしさがわからなくなっているんじゃないか」と危機感を持ったことから始まったと云われています。

和食の危機、ここ数十年で急激に変わった食卓にあります。

2010年の米の消費量は農林水産省の食糧需給表によるとピーク時の約半分です。総務省統計局の家計調査で調べると味噌や醤油の消費量も減り続け、さらに大根や里芋など、煮物の定番の野菜が使われなくなっています。

和食は基本的にあまり加工せずに旬の素材を味わう料理です。食べてどこかホットする、繰り返し食べて飽きない料理です。それは家庭で受け継がれてきたからでしょう。

私達の生活で危機は和食そのものではなく、少し手間をかけて料理したり、旬のものを美味しいと感じる心の余裕なのかもしれません。

自分で作ってみると、いろんな事がわかります。野菜の煮物もむずかしくはないがうまくなるには、経験がいる事など。食材を買うときどこの産のものか、成分としてなにが入っているかを見る、栄養のバランスを考えて、味つけの工夫もできます。自分で考えて料理をすることで、和食の良さを発見していき、和食の食文化も伝わっていくことと思います。今回の夏メニューは涼しげで、栄養はしっかりとれ、なお塩分が2.1gに工夫できました。夏の野菜もたっぷり使っています。美味しく栄養満点の食事で暑い夏を元気に乗り切りましょう。



総エネルギー 630kcal

a. 麦飯	319kcal
b. 麴味噌の味噌汁	18kcal
c. なすの素揚げと豚肉の生姜煮 ～モロヘイヤの梅肉和え～	108kcal
d. あなごの蒲焼	90kcal
e. 夏のサラダ塩レモン和え	25kcal
f. 冷製茶碗蒸し	26kcal
g. 水羊羹	44kcal

2015 夏

身体によくて美味しい食事



たんぱく質 27.6g 脂質 12.8g 炭水化物 97.6g 鉄分 1.9mg
カルシウム 133mg 食物繊維 5.5g 塩分 2.1g

注目の素材 Materials

ナス

身体を冷やす効果があるナスは、暑い夏にぴったりの食材です。栄養素としては、大半が水分だと言われますが、ナスの紫色成分であるナスニンとポリフェノールは動脈硬化防止、老化防止やガン予防によいと言われています。選び方としては、へたの切り口が新しく、トゲが硬いほど新鮮です。表面はつや・はりのあるものを選びましょう。ナスそのものは低カロリーでヘルシーなので、カロリーを抑えたい人には焼きナスがお勧めです！一方、油との相性はとても良く、吸収率も高く色も鮮やかになるため、食欲がない時にはナスの炒め物や素揚げがお勧めです！



あなご

あなごの栄養素としては、含まれるタンパク質は通常の魚より低い数値ですが、ビタミンAやビタミンEを多く含んでいます。ビタミンAは、目の働き、肌荒れやニキビの改善にも有効とされています。ビタミンEは、高い抗酸化作用を持ち、老化防止に効果が期待できます。また、うなぎと似ている印象を受けますが、あなごの脂質量はうなぎに比較すると少なく、味もあっさりしたものとなります。脂質の質としても差があり、多価不飽和脂肪酸であるドコサヘキサエン酸 (DHA)、エイコサペンタエン酸 (EPA) などよりも、一価不飽和脂肪酸であるオレイン酸などを多く含みます。



モロヘイヤ

アラビア語で「王様の野菜」を語源とするモロヘイヤは、中近東原産の緑黄色野菜です。栄養素としては、カロテン含有量が野菜の中でトップクラス、ビタミンB群、C、E、カルシウムなども豊富です。また、モロヘイヤのぬめり成分「ムチン」は、糖とタンパク質からできた物質で、糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える働きがあり、糖尿病などの予防に効果があります。また、胃壁を保護してくれるので、消化不良や食欲不振を防いで胃のトラブルを予防します。調理においては、茹でる、炒める、揚げるなど多様に活躍する食材です。



●注目の一品●

●夏のサラダ塩レモン和え

【材料】

塩レモン	3g
ミニトマト	1個
タコ	20g
きゅうり	5g

【作り方】

- ① ミニトマト (くし切り)、タコ (ぶつ切り)、きゅうり (輪切り) を切る。
- ② ①の食材とみじん切りにした塩レモンを和えて完成！

～塩レモン～

国産レモン1個 (約120g) に対し、食塩8gを用意する。

レモンをよく洗い、お好みの形にカットして (当センターではくし切り) 食塩とまぜ、密閉容器に入れて3日程寝かせれば食べごろです！



●なすの素揚げと豚肉の生善煮

【材料】

ナス	1/2本
豚肉(豚コマ)	20g
生姜	1g
めんつゆ	10cc
だし	50cc
大葉	適量

【作り方】

- ① 洗ったナスを食べやすいサイズにカットし、素揚げしておく。(今回、ナスの皮はピーラーでトラ模様に処理)
- ② 生姜は針生姜にカットする。大葉はせん切りにカットする。
- ③ 豚肉、生姜、めんつゆ、だしで煮る。
- ④ ①素揚げしたナスの上に、③煮た豚肉をのせ、煮汁をかける。
- ⑤ 大葉をのせて完成

～豚肉の煮汁の割合～

豚肉 200g : めんつゆ 100cc : だし 500cc

