



2011 冬

身体によくて美味しい食事



たんぱく質 30.5g 脂質 16.1g 炭水化物 114.9g 鉄分 2.3mg
カルシウム 181.5mg 食物繊維 7.9g 塩分 3.6g

The Four Seasons Menu メタボ撃退メニュー〈冬〉

北の国から雪の便りが届き始めました。
 澄みきった青空、爽やかな気候、紅葉の美しさの余韻に浸る間もなく、
 冬は駆け足で迫っています。空気も冬の香りになりました。
 新しい年をまもなく迎えます。
 お正月の料理を考えると、食べ物には物語があった気がします。
 家族全員で台所で大根、人参、牛蒡、里芋の皮をむき、魚を煮つけな
 がらいろんな話をしたことを思い出しました。
 料理方法、味付けなども少しづつ教えてもらっていました。
 なりゆきで調理の方法がかわった事もたびたびです。
 それでもおせちには、日本の代々からの食べ方が伝わっています。
 今回は煮しめです。滋養のある冬野菜をたっぷり使いました。
 素材の味をいかすために薄味の含め煮に。
 減塩醤油にしたことで塩分量は半分になりました。つくねや焼き豆腐
 が入った事で栄養も満点です。
 魚は脂ののったきんめです。良質なたんぱく質を含み、上品な味わい
 です。
 雑煮は変わり種でレンコン餅にしてみました。
 年中出回っているほうれん草も旬は冬です。ガンを抑制すると云われ
 ている葉緑素も多量に含まれています。また玉葱、にんにくと、と
 もに血栓予防効果もあるといわれています。
 なにより一番は家族で囲む食卓です。
 新しい年も健康でいい年でありますように



総エネルギー 740kcal

- | | |
|----------------------|---------|
| a. ご飯 | 296kcal |
| b. 変わり種雑煮(れんこん餅のスープ) | 22kcal |
| c. 金目鯛の西京漬け | 62kcal |
| d. 煮しめ | 127kcal |
| e. 数の子・大豆 | 42kcal |
| f. ほうれん草のグラタン | 121kcal |
| g. 抹茶わらび餅と黒豆 | 70kcal |

注目の素材 Materials

カブ

カブの成分は大根によく似ており、根の部分には、ビタミンC、デンプンの消化を助けるジアスターゼ、タンパク質の消化を助けるアミラーゼ、食物繊維などがとても豊富です。ジアスターゼは胸焼けの不快感をとったり、食べ過ぎの消化吸収を助けるなど、整腸効果があります。実よりも栄養価が優れているのは実は葉の部分。カロテンや、ビタミンB群、C、カルシウムなどが豊富に含まれています。葉も決して無駄にはできない部分です！！



ほうれん草

寒さに耐えて、養分を蓄えているほうれん草は、「収穫するなら午後2時」と言われています。朝から日光を受けたほうれん草は午後2時頃には栄養分をたっぷりと蓄えてその頃収穫したものが、栄養価も味も一番といわれています。ヨーロッパでは「胃腸のほうき」と言われ、食物繊維が胃腸を整えて、便通を良くする働きがあります。ほうれん草といえば「シュウ酸」についても気になるところ！しかしこのシュウ酸は茹でて水にさらすとほとんどが流れだしてしまうことや、人体に害を及ぼすほどの量は普段は摂取しないためあまり現在は気にしなくなっています。



金目鯛

金目鯛は、太平洋、インド洋、大西洋の水深200m~800m付近に住む深海魚です。タイ科とは違いキンメダイ科の魚です。旬は12月~3月と今が一番おいしい時期です。魚の中では寿命が長くお祝いの席にもよく食されています。栄養価としては良質のたんぱく質を持ち、血液の構成成分である、鉄、ビタミンB群、骨や歯を作り、多くの生理作用を担うリンを適度にバランスよく含んでいるのが特徴です。脂ののりもよく、冬は鍋ものなどにするとおいしく食べられます。



●注目の一品●

ほうれん草のグラタン(ココット皿分)

<材料(4人分)>

| | | | |
|--------|-------|-------|------------------|
| ・ほうれん草 | 60g | ・バター | 2g |
| ・ベーコン | 40g | ・塩 | 少々 |
| ・牛乳 | 160ml | ・こしょう | 少々 |
| ・小麦粉 | 15g | ・卵 | 2個 |
| ・玉ねぎ | 5g | ・チーズ | スライスチーズ1枚(お好みで♪) |
| ・サラダ油 | 5g | | |



<下準備>

- ①鍋に火をかけて、サラダ油を入れて温め、バターを溶かし、玉ねぎ、小麦粉を加えて混ぜる。
- ②バターと小麦粉が混ざり、ふつふつと沸いてきたら、火を止めておろして、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③塩とこしょうで味付けをする。
- ④もう一度火にかけてよく混ぜる。
~グラタンソースの完成☆~
- ⑤ほうれん草は水洗いして、食べやすい大きさにカットする。
- ⑥ベーコンとほうれん草は炒めておく。
(この時はベーコンから出た油を使うため特に油はひかなくても大丈夫☆)

<作り方>

- ①炒めておいた、ほうれん草とベーコンを容器に入れる。
- ②グラタンソースを入れて、卵を表面に薄く塗る。
- ③とろけるチーズを最後にのせて、250℃オーブンで8~10分程度(ご家庭のオーブンに合わせてください☆)。こんがりチーズが色づくように焼く。

れんこんスープ

<材料(4人分)>

| | |
|-------|-------|
| ・れんこん | 120g |
| ・片栗粉 | 小さじ1 |
| ・昆布茶 | 120cc |

*スープはお好みでコンソメや鰹だしなどでもOK♪



<作り方>

- ①れんこんをよく洗って、皮をむいた後、すりおろす。
*おろした時にでた水分はスープに入れてもいいので捨てなくてもOK♪
- ②水分を軽く絞り、片栗粉小さじ1と混ぜ合わせる。
*れんこんの種類によっては水分が多いものもあるので、その場合は片栗粉の量を増やして調節してください。
- ③すりおろしたレンコンを一口大にまとめ、スープの中でしっかり火を通せば出来上がり。
*他の野菜を加えても栄養価がアップしますよ♪