

2015 冬

身体は美味しく

The Four Seasons Menu

メタボ撃退メニュー

世界的にも日本にもいろんな事があった2015年もまもなく終わろうとしています。仕事も早いスピードで変化し多様化して従来とは大きく変わっています。

その中でどんなに世の中が変化しても一番のよりどころは健康であれば乗り切れる、最後まで健康長寿でと考えている方が圧倒的です。そのために重要なのは食事と運動です。ユネスコ無形文化遺産の和食、私達は昔からごはんと味噌汁を食べてきました。朝学校に行く前はごはん味噌汁は当たり前風景でしたが、今考えるとぜいたくな食習慣でした。今回は改めて味噌汁を見直したいと思います。味噌は赤みそと白みそがあります、どちらも麴は米と大豆を使います。赤みその大豆は蒸して使い、白みその大豆は煮て使います。蒸した大豆はアミノ酸が豊富で、そのため熱を加えると赤くなります。白みその大豆は煮るのでアミノ酸は流出しますが、アミノ酸も豊富で何回も攪拌したり熟成が長い分栄養価は赤みその方が高いのです。味噌は大豆由来の栄養がたっぷりです。また野菜がたくさん取れる利点もあります。大豆レシチン、大豆蛋白、食物繊維、サポニンなどでコレステロールを下げたり、胃がんの予防、老化防止にも効果があると云われています。塩分を気にして味噌汁はやめている方もおりますが一日一杯はぜひ取りたいところです。

えびいももこの時期のもの、ねっとりとした甘さと食感は独特です。揚げても美味しいですが、今回は煮物にしました。

ぶりもやはり旬は冬です。お正月を代表する魚で西日本ではお雑煮にも使われています。今年一年和食にテーマを絞り献立を作成してまいりました。来年も私達の食文化の和食の魅力を十分にお伝えしようと思います。

皆さまにとって来る年も健康でいい年でありますように



たんぱく質 96.9g 脂質 37.3g 炭水化物 97g 鉄分 2.6mg
カルシウム 178mg 食物繊維 4.7g 塩分 2.8g



総エネルギー 687kcal

a. 白米	300kcal
b. 赤出汁の味噌汁(せりとあおさ)	16kcal
c. ぶりの照り焼き(付け合せ:なます)	163kcal
d. えびいもの煮しめ	70kcal
e. ほうれん草としめじのお浸し ～ゆず風味～	12kcal
f. 黒豆ときみずし	65kcal
g. 豆乳プリン	61kcal

注目の素材 Materials

あおさ海苔

あおさ海苔は5cm～10cmほどの大きさで、不規則な破片であり、柔らかくてめるめるするのが特徴です。佃煮の原料として使われる海苔の一種ですが、味噌汁などでも利用されます。日本では三河湾が有名な産地として挙げられます。あおさ海苔はカルシウム、ビタミンA、葉酸が豊富に含まれており、ビタミンB12も他の海藻より多く含まれているのが特徴です。



ぶり

ブリはアジ科に属する魚です。“寒ブリ”という言葉があるように、旬は冬になります。出世魚で、成長によって名前が変わります。地域によっても呼び名は変わりますが、関東では『わかなご→わかし→いなだ→わらさ→ぶり』と呼ばれるのが一般的なようです。ぶりはアミノ酸の成分が豊富と言われています。特にヒスチジンというアミノ酸は体内では作れない必須アミノ酸として分類されています。ストレス軽減、脳細胞の活性化、などの作用があるとされています。このヒスチジンは魚の旨味を引出し、香ばしさを増すとされています。



黒豆

黒豆の正式名称は黒大豆です。マメ科ダイズ属に分類されています。主な豆は白大豆、青大豆、赤大豆などの多くの大豆の種類の中の1つで表皮の色が黒色の大豆のことを黒豆と言います。この他に馴染みのある小豆はササゲ属、エンドウ豆はエンドウ属など細かく分類されています。鎌倉時代の頃には豆と言えば「大豆」との意味でマメ科でも小さいながら「大なる豆」「大切な豆」との意味で「大豆」と呼ばれるようになったと言われています。しかし大豆は国内自給率3～4%とかなり低く、ほとんどが輸入に頼っているというのが現状です。



●注目の一品●

●ほうれん草としめじのお浸し

【材料】

ほうれん草	1束(約200g)
しめじ	1パック(約100g)
だし	300ml
みりん	大さじ1
醤油	大さじ2
ゆず果汁	20ml
(お好みで調整してください)	
ゆず皮	適宜

【作り方】

- ① ほうれん草を湯がいて水気をしぼっておく。
- ② だし、みりん、醤油を煮立たせ、しめじをいれる。
- ③ ②を一度冷ます。
- ④ ③にゆず果汁とほうれん草を加え、和える。
- ⑤ 盛り付けし、お好みで刻んだゆずの皮をのせて完成。



【当センター提供時量(40g)】

12kcal 食塩相当量 0.4g

～一言メモ～

今回のレシピは、ほうれん草としめじでしたが、春菊、小松菜、エリンギ、など他の食材でも応用してみてください！
また、ゆずがなくてもお浸しとして美味しくお召し上がりいただけます！

●えびいもの煮しめ

【材料】

えびいも	6個
こんにゃく	1/4枚
にんじん	1/2本
ごぼう	15～20cm
れんこん	10cm
いんげん	適宜
焼き豆腐	1/2丁

<下処理>

- ① えびいもは皮をむき、1つが大きい場合は食べやすい大きさに切る。
(えびいもがない場合は、長芋や里芋での代用がお勧めです)
- ② こんにゃくは味が染みやすいように切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじん、ごぼう、れんこんはよく洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ④ いんげんはよく洗って茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ 焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。

【当センター提供時量(80g)】
56kcal 食塩相当量 0.4g

【作り方】

- ① 具材の下処理を行う。
- ② 煮汁となる調味料とこんにゃくと*根菜類を鍋に入れ、*(にんじん、れんこん、ごぼう、えびいも)が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②具材にしっかり火が通ったら、焼き豆腐を入れ2～3分したら火を止め、冷ます。
- ④ 冷めたら盛り付け、別に茹でていたいんげんを盛り付けて完成。

～一言メモ～

煮しめは冷めるときに味が染みるので、必ず一度冷ましてからお召し上がりください。調理中の温かい煮汁の味は甘みが強く感じるかも知れませんが、冷めると味がなじみます。また、保存上、具材が煮汁につかっていると日持ちがします。本レシピでは具材が浸る位多めに煮汁が残ります。作った日に食べきる方は煮汁の量を調味料の比率を参考に調整して頂いても結構です。

