

～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

そろそろ2013年も終わり、新しい1年が始まろうとしています。新年を迎えるにあたり、欠かせないのがおせち料理です。毎年お正月になると何気なく食べているおせちにも1つ1つに意味が込められています。食文化を学ぶことは食育にもつながるので、家族が集まったときの話題にもよいですね。今回はおせち料理に不可欠な乾物の使い方についてもお話しします。

## おせちのいわれ

お正月は年神様をおむかえし、もてなすことによって一年の豊作を祈る儀礼です。おせち料理も本来、年神様に供えるための料理です。古来から収穫したものをまず神様に備える慣習があり、そのお下がりをいただくことによって、神様のもつ力をいただくことを意味しています。めでたさを重ねるとい意味合いで、重箱におせちが入れられます。本来は四段重が正式ですが、家風によって五段重が基本の場合もあり、最近では簡便に三段重の家庭も増えてきています。

### ◎五段重の場合

- 一の重: 祝い肴 黒豆、数の子、ごまめ(田作り)など
- 二の重: 口取り きんとんやかまぼこなど、甘いものが中心
- 三の重: 焼き物 海の幸など
- 与の重: 煮物 山の幸など(四は忌数字なので使用しない)
- 五の重: 控えの重 更に繁栄し富が増える余地があることをしめしている

黒豆、数の子、ごまめはおせちの代表として『三種肴』と呼ばれます。  
 (関西ではごまめの代わりに叩きごぼう)



### ◎三段重の場合

- 一の重: 祝い肴・口取り
- 二の重: 酢の物・焼き物
- 三の重: 煮物

## おせち料理の意味

### 栗きんとん

黄金色の小判をイメージ。財産がたまるように



### 黒豆

まめに暮らせるように



### 昆布巻

昆布は『喜ぶ』、巻は『結び』を意味している



### 数の子

にしんは一度にたくさんの卵を産むことから子孫繁栄を意味する



### 紅白なます

にんじんと大根で紅白のおめでたい色を表し、平和の願いが込められている



### 海老

腰の曲がった姿を老人にたとえ、長寿の願いが込められている。赤は魔よけの色ともいわれている



### ごまめ(田作り)

江戸時代に高級肥料として片口いわしが使われたことから豊年豊作を祈願する



### かまぼこ

赤は魔よけ、白は清浄を意味する



## 乾物をもっと美味しく

お正月のおせち料理に欠かせない乾物の使い方をご存知ですか？乾物は保存性が高く、冷蔵庫のない時代には大変重宝しました。乾物は保存性が高いだけでなく生の野菜に比べてうま味や香り、栄養素が増します。生の大根と切り干し大根を比べてみると、同じ重量の大根に比べて切り干し大根は食物繊維が約16倍、カルシウムが約23倍となります。椎茸も天日干しにすることによってカルシウムの吸収を助けるビタミンDが増加します。使い方や戻し方が難しいと思われがちですが、意外と簡単！ぜひ、活用してみてくださいね。

### ◎乾燥椎茸の場合

Best

乾燥椎茸を軽く水洗いした後、容器に入れひたひたの水を加え冷蔵庫で戻します。

- 香信(薄いもの) : 5時間前後
- どんこ(肉厚なもの) : 10時間前後

低温で戻すことによってうま味成分が損なわれることなく戻せます。戻し汁と一緒に鍋に入れてひと煮立ちさせると、ふっくらとした仕上がりになります。



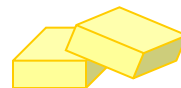
かんたん

- 乾燥椎茸を軽く水洗いした後、耐熱容器に同量の水と一緒に入れ椎茸の傘の裏が水に浸るように並べる。ラップを水面と椎茸に密着させてかけ、電子レンジ(500W)で3分温める。ラップをしたまま、冷めるまで待つ。(15分程度)
- 煮汁やスープの中に、乾燥椎茸を手で碎きながら入れる。椎茸が煮ながら戻るのでだしも一緒に使える。

1

戻した椎茸は炒飯や焼そばとも相性抜群！特に焼そばの麺をほぐす際に、水のかわりに椎茸の戻し汁を使うとよりうま味が広がります。

### ◎高野豆腐の場合



最近の高野豆腐は昔と異なり、戻す必要がありません。

だし汁が沸騰したところで戻していない高野豆腐を重ねないように並べ、10分～15分程度煮詰めるだけで簡単に美味しい含め煮ができます。

1

高野豆腐はふっくら美味しく仕上がるために重曹が使われています。そのため醤油や味噌の濃い味付けの煮汁で煮てしまうと、だし汁が酸性に傾き固くなってしまいます。高野豆腐を煮る際は、ふっくら仕上げるためにも、ちょっと甘めのだし汁がお勧めです。

### ◎ごまめの場合



ごまめとは片口いわしの稚魚を干したものです。本格的にごまめ(田作り)を作る際はフライパンで焦げないように炒りますが、簡単に作りたいときはごまめ40gに対し、電子レンジ(500W)で30秒程度温めます。温める際は平たい皿に重ねないように並べるのがポイントです。

### ◎黒豆の場合



黒豆はまずたっぷりの水で洗います。次に水と調味料を煮立たせたところに先ほどの黒豆を入れて一晩漬け込み、味をしみ込ませます。その後は常に黒豆が水に浸かるようにお湯を足しながら煮込み、煮えてから一晩煮汁に漬けておくと更に味がしみ込み、しわが出来にくくなります。煮るときに重曹を使うのは、豆をふっくらと仕上げるためですが使いすぎると味が悪くなるので注意します。

1

残ってしまった黒豆は、パンケーキやパウンドケーキ、蒸しパンの具材としても楽しめます。ヨーグルトやアイスのトッピングにも最適です！

# 冬が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
白菜	●	●									●	●
ほうれん草	●	●									●	●
ブロッコリー	●	●	●								●	●
小松菜	●	●									●	●
ごぼう	●										●	●
ハタハタ	■										■	■
ひらめ	■	■									■	■
ぶり	■										■	■
みかん	★										★	★

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。冬が旬の美味しい食材をご紹介します！

## 12月オススメの魚介

### ハタハタ

ハタハタは、体の表面にうろこがないのが特徴です。冬に旬をむかえますが、冬に向けて脂がのり、特有の香りとともに味わいが深くなります。



**主菜**



の**魚**をもっと美味しく  
4ページで紹介！

## 12月オススメの野菜

### 白菜

中国では大根、豆腐と合わせて『養生三宝』と呼ばれており、風邪予防や免疫力アップにも効果的です。クセがないので体調を崩して食欲のないときにも食べやすい体にやさしい野菜です。



**主菜**



の**野菜**をもっと美味しく  
5ページで紹介！

## 12月オススメのメニュー

今月のオススメは

**9ページで紹介！**

冬を代表する果物、みかんを使った  
とっておきのデザートをご紹介します♪

新食感のデザート!?  
みかんとコタツのイメージを  
くつがえします。





旬をもっと美味しく! ★12月4ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

旬の魚

秋田県の郷土料理には欠かせないハタハタは冬に旬をむかえます。ハタハタの呼び名の由来は諸説ありますが、北日本各地での呼び名である雷光の古語(はたはた神)からとったという説もあります。これは海が荒れて雷鳴がとどろくような時期にハタハタがとれるためだそうです。

●ハタハタの加工品

◎しよつる

- ・秋田県の鍋に欠かせないハタハタの魚醤
- ・ハタハタを塩漬けし、発酵してつくる

◎ハタハタのいずし(飯ずし)

- ・漬け込みに麴を使った発酵食品。お正月にも食される冬の風物詩

◎ハタハタの一夜干し

- ・鍋や焼き物に最適

ハタハタに含まれる栄養素

DHA

中性脂肪の軽減が期待されたり、脳の発達にも一役かっています

ほかにも動脈硬化や高血圧の予防が期待できるIPA(EPA)が含まれています。

ハタハタをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

ハタハタのフイヤベース

Point

旬の味覚

洋風

普通



284 Kcal

塩分 4.5g

調理時間 20分

●材料 (3~4人分)

・玉ねぎ	...	1個
・にんにく	...	1かけ
・じゃがいも	...	2個
・油	...	適量
・フイヤベースの素	...	1袋
・水	...	700ml
・えび	...	6~8尾
・あさり(砂抜き)	...	200g
・いか(輪切り)	...	1杯
・ハタハタ	...	4尾

●作り方

- ①玉ねぎ、にんにくをみじん切りにし、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を引き、①を炒める。
- ③②にフイヤベースの素、水、魚介類を入れて沸騰させる。
- ④貝が煮えたら出来上がり。

★体に優しいポイント★

フイヤベースは南フランスの有名な郷土料理で魚介類を美味しく食べるために出来たスープです。塩分が気になる方は、スープを半分残し、具材を楽しむようにしましょう。

旬をもっと美味しく! ★12月5ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主菜

白菜

白菜は冬に旬をむかえますが、霜に当たったほうがうま味が増すといわれています。これは、白菜が寒さから身を守るため、でんぷんがショ糖に変わるためです。また白菜は100gで14kcalと低カロリーなのが嬉しいですね。

### ●白菜の選び方

- ・カットされているものは芯が盛りあがりすぎているもの
- ・葉が隙間なく詰まり、フカフカしていないもの

### ●保存方法

- ・丸のままであれば、新聞紙にくるんで冷暗所に立てて保存する
- ・カットしたものはビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する

### 白菜に含まれる栄養素

カリウム

余分な塩分を排出し、高血圧予防が期待できます

ほかにも、特に芯葉の黄色っぽい部分には甘みがあるだけではなく、ビタミンCも含まれています。

白菜をもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## 黒しゃぶ

Point

旬の味覚

和風

簡単



289  
Kcal

塩分  
3.8g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (4人分)

- |                |     |       |
|----------------|-----|-------|
| ・豚肩ロース薄切り肉     | ... | 400g  |
| ・白菜            | ... | 1/8株  |
| ・長ねぎ           | ... | 2本    |
| ・水菜            | ... | 1/2束  |
| ・エリンギ          | ... | 1パック  |
| (お好みの野菜類、豆腐など) | ... | 適量    |
| ・すき焼きのたれ       | ... | 300ml |
| ・水             | ... | 600ml |
| ・溶き卵           | ... | 適宜    |
- ＜薬味＞  
大根おろし キムチ 小ねぎ 生姜など ...適宜

#### ●作り方

- ①白菜はざく切りに、長ねぎはせん切りに、水菜は4～5cmの長さに、エリンギは石づきを切り、手で裂いておく。
- ②鍋にすき焼きのたれと水を入れて火にかけ、煮立ったら①と豚肉を食べる分ずつ加熱してできあがり。

### ★体に優しいポイント★

色々な具材を用意して、すき焼きのたれでしゃぶしゃぶしましょう♪いつものしゃぶしゃぶとは違った見た目なので、おもてなしにも最適です。薬味も様々なものを試してみてくださいね!



季節をもっと楽しく! ★12月6ページ★

冬至

ってどんな日?

とうじで寒い冬もぽかぽか

副菜

柚子湯で冬至に湯治?

冬至とは北半球で一番太陽の位置が最も低くなる日です。1年で最も昼が短くて夜が長く、夏至に比べると、日照時間では約5時間も差があります。

日本や中国では冬至が最も太陽の力が弱まる日とされ、この日を境に再び太陽に力が戻ると考えられています。そのため、かげ(陰:いん)が極まり、再び陽(よう)にかえる日という意味で『一陽来復(いちようらいふく)』といわれ、冬至を境に運も上昇すると考えられています。

そのためか、冬至に『ん』のつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えもあります。冬至の七種は『ん』が2つつくもので、『なんきん(かぼちゃ)』『にんじん』『れんこん』『ぎんなん』『れんこん』『かんでん』『うどん(うどん)』で、これらを食べると病気にならないともいわれています。

本来柚子湯は運を呼び込む前に体を清めるための禊(みそぎ)の役割とされていました。昔は毎日入浴する習慣がなかったため、『一陽来復』にそなえて入ったといわれています。また、香りの強い植物は厄除けとして古くから使われているので、柚子はぴったりです。『冬至』と『湯治(とうじ)』がかけられているともいわれています。

柚子湯に入ると1年間風邪をひかないといわれていますが、柚子には風邪対策に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。

お風呂に丸ごと柚子を入れたり、輪切りにした柚子をガーゼで作った袋に入れたり様々な方法があります。切りや半分に切ったものを直接入れるのが一番香りが

輪  
で

※ 刺激を感じることもあるので、肌がデリケートな方はご注意ください。

冬至のかぼちゃメニュー

副菜にもデザートにもなります!

## 南瓜のミルク煮

Point

冬至

和風

簡単



148  
Kcal

塩分  
0.1g

調理  
時間  
20分

### ●材料 (2人分)

・かぼちゃ	...	160g
(A)	{	
・牛乳	...	カップ1/2
・バター	...	小さじ1 1/2
・砂糖	...	大さじ1強

### ●作り方

- ①かぼちゃは1.5cm角に切る。
- ②なべにA、①を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

### ★体に優しいポイント★

かぼちゃを牛乳とバター、少量の砂糖だけで調理する、デザートのような副菜です。牛乳とバターのコクが決め手になります。塩分が微量なので、減塩が必要な方にもオススメです。

# ハッピークリスマス

主菜

## クリスマスツリーを飾ろう♪

クリスマスが近くなると街中でクリスマスツリーやイルミネーションが見られますが、クリスマスツリーの飾りの意味をご存知ですか?今回は飾りの由来をご紹介します!

### ◆クリスマスツリー

ツリーには常緑樹が使われますが、これは冬でも葉が落ちないため、永遠の生命の象徴とされています

### ◆トツスター(てっぺんの星)

キリストが生まれたときに輝いた『ベツレヘムの星』を表しています

イギリスでは聖人や天使をかたどった『クリスマスエンジェル』が飾られます

### ◆リボン

お互いが愛情をもって永遠の絆で結びあわさるように願いが込められています

### ◆ベル

キリストの誕生を知らせる天国からの喜びのベル音による魔よけの効果があるともいわれています

### ◆キャンドル(イルミネーション)

『世界を照らす光』としてキリストを象徴しています

### ◆靴下

サンタクロースがプレゼントを入れてくれる靴下  
サンタクロースのモデルといわれる聖ニコラスが貧しい家の娘を助けるために金貨を投げ入れたところ、暖炉のそばに干してあった靴下に偶然入ったことに由来しています

## クリスマスのごちそうメニュー

簡単なのに本格的!

### 簡単ローストチキン

Point

クリスマス

洋風

簡単



596 Kcal

塩分 2.9g

調理時間 30分

#### ●材料 (2人分)

- ・鶏もも肉(骨付き) ... 2本
- ・やきとりのたれ ... 120g
- ・サラダ油 ... 適量

#### ●作り方

- ①鶏肉は皮に包丁で数ヶ所穴をあけ、骨にそって切りこみを入れておく。
- ②ポリエチレン袋に①の鶏肉とやきとりのたれを入れ、よくもみ込んでおく。
- ③フライパンに油を熱し、②の鶏肉の皮側を下にして入れ、フタをして中火で4分加熱する。
- ④③の鶏肉を裏返して、さらに4分加熱し、鶏肉に火が通ったら出来上がり。

#### ★体に優しいポイント★

お家で簡単にローストチキンが出来ます♪袋でもみ込むだけなので、面倒な材料の準備や手順も不要です。皮が縮んでしまわないように穴をあけるのが見た目をよくなるポイントです。





# 胃腸を休めよう

**主食**

## 胃腸が弱っているときの食事対策

### ビタミンA

胃の粘膜を保護する働きがあります。

◆ ビタミンAを多く含む食材 ◆

ほうれん草 にんじん などの緑黄色野菜 豚 鶏レバー

### 刺激の強いものは避ける

脂質の多いものや味の濃いもの、辛いものといった刺激のある食事は避けます。



### たんぱく質をしっかりとる

たんぱく質は体力源になるので、卵や豆腐、白身魚、鶏のささ身などでとります。

胃腸が悲鳴をあげてしまう前に、普段から胃に優しい食事を心がけましょう。

年末は忙しくて、ゆっくり休む暇もないなあ。忘年会も続いて、なんだか胃腸の調子も悪いような・・・こんなとき、どんな食事がいいのかな？



過度のストレスや暴飲暴食、不規則な生活が続くと消化機能の低下をまねくことがあります。特にこの時期は風邪やインフルエンザも流行するので、免疫力を高めるためにも、しっかりと栄養素をとりたいですね。そのためにも、胃腸をゆっくり休ませてあげることも大切です。今回は胃腸が弱っているときの食事対策を右の表でご紹介します。

よく噛んで食べることも大切です。忙しい時期でも、食事や休憩時間をしっかりとるようにしたいですね。



## 食欲がないときにもオススメメニュー

## 年越しそばにもオススメです!

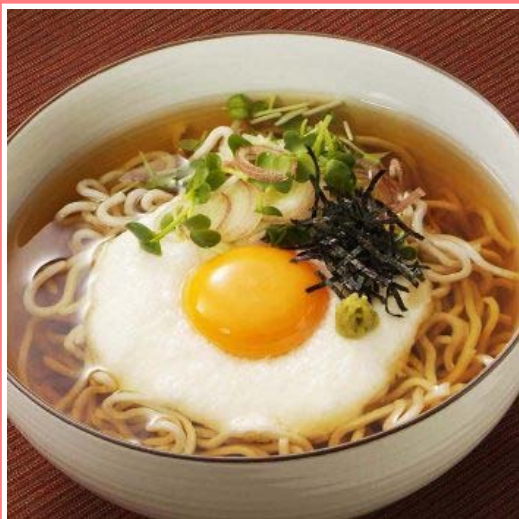
### あったか月見とろろそば

Point

疲労時に

和風

普通



270  
Kcal

塩分  
2.7g

調理  
時間  
10分

#### ●材料 (2人分)

・長芋 ... 100g    ・卵 ... 小2個  
・ゆでそば ... 1玉

(A)

・だし汁 ... 2 ½カップ  
・みりん ... 大さじ 1 ½  
・しょうゆ ... 大さじ 1 ½  
・塩 ... 小さじ 1/10

・かいわれ大根 ... 1/2束  
・みょうが(あれば) ... 1個

(B) ・刻みのり ... 適宜    ・わさび ... 適宜

#### ●作り方

- ①長芋は皮をむきすりおろす。
- ②ゆでそばは電子レンジで軽くあたためる。
- ③なべにAを煮立て、②を加えてひと煮立ちさせる。
- ④器に③を盛り、①をかけて卵を割り落とす。
- ⑤刻んだかいわれ大根と薄切りにしたみょうがをBとともに添える。

### ★体に優しいポイント★

疲れ気味で体調不良なときほど、きちんと良質たんぱく質(卵)もとりましょう。長芋はでんぷんの消化・吸収を助けるアミラーゼが豊富に含まれています。食欲がないときにもオススメです。



冬のおきデザート

もう1品

み

みかんの季節がやってきました

冬と思ったら『コタツとみかん』を思い浮かべる人も少なくないほど、みかんは冬を代表する果実の1つです。

みかんには**ビタミンC**が豊富に含まれており、1日3個ほど食べれば、成人の1日のビタミンCの推奨量を摂取することができます。風邪をひきやすいこの時期にはピッタリの果物です。

また、捨ててしまうことの多い袋やすじには**ビタミンC**の吸収率を高め、毛細血管を強くする効果のある**ビタミンP**が含まれています。さらに、薄皮には**食物繊維**が含まれています。

今回はみかんを使った、とっておきのデザートをご紹介します。

◆みかんの選び方◆

- ◎ヘタは黄色がかった緑色で、ほどよく小さいもの
- ◎皮のオレンジ色が濃く、鮮やかで果皮の色が均一なもの
- ◎皮が薄く、きめの細かいものが多い

◆みかんをもっと楽しむ◆

- ◎焼きみかん  
みかんは焼くと甘みが増します。房ごとに分けて、薄皮をつけたまま少し焼いて食べるとよいでしょう。
- ◎みかん皮入浴剤  
みかんの皮をよく洗い、新聞紙などに重ならないように並べ、天日干しします。水分がとんだら、適度なサイズに切り、ガーゼなどで作った袋に入れてお風呂に浮かべます。

風邪予防にもオススメメニュー

ふわふわの新食感デザート

みかんのふわふわゼリー

Point

旬のデザート

洋風

普通



43 Kcal

塩分 0.0g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・みかん ... 1/2個
- ・みかんの絞り汁 ... 1/2カップ
- ・砂糖 ... 小さじ1
- ・レモン汁 ... 小さじ1
- ・粉ゼラチン ... 4g
- ・水 ... 1/4カップ

●作り方

- ①粉ゼラチンは水に振り入れてきつと混ぜ、ふやかす。
- ②みかんは房に分け、薄皮をむいて実を取り出す。
- ③ボウルにみかんの絞り汁を入れて砂糖を加えてよく混ぜて溶かし、レモン汁を加える。
- ④①のゼラチンがふやけたら、ラップをかけて電子レンジで10秒加熱して溶かす。すぐに③のボウルに加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④の1/2量を別のボウルにとり分け、氷水を入れたボウルに浮かせながら泡だて器で手早くかき混ぜる。泡が立ってふわふわになると、ふんわりソフトな舌触りになる。
- ⑥器2個に残りのゼリー液を半分ずつ流してみかんも半分ずつ入れ、泡立てたゼリー液を上に分けて入れ、冷やし固める。

★体に優しいポイント★

みかんのやさしい甘みと、ふわふわの食感が楽しいデザートです。泡立てたゼリーは冷たさがやわらかく、風邪っぽい時でも食べやすいです。みかんには風邪予防に最適な**ビタミンC**が豊富に含まれています。