

～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！**

12月になり、寒さも本格的になってきました。寒くなってくると気になるのが、『冷え』ですね。体の中から温めて寒い冬も元気にのりこえましょう。まずは下のクイズに答えてみてくださいね。

## 体 ぽかぽか クイズ

Q1 冷えの原因となるもののうち、適切ではないものは？

- A. 自律神経やホルモンバランスの乱れ  
 B. 甘いもののとりすぎ  
 C. 脂っこいもののとりすぎ  
 D. 湯船に浸かる

Q2 冷え性について正しいのは？

- A. 寒い季節のみ注意する  
 B. 食べ物は影響しない  
 C. 肥満の人は冷え性にならない  
 D. 血行が悪いと冷え性になる

Q3 冷え性が原因になって引き起こすと考えられる症状で適切なものは？

- A. 肌荒れ B. 肩こり C. 腰痛 D. むくみ E. A～Dすべて



### ◆ 答え ◆

Q1 D. 湯船に浸かる

『冷え』の主な原因は**血行不良**です。人間は気温によって血管を収縮したり拡張したりして体温を調節しますが、その体温調節をつかさどる自律神経が、何らかの原因で乱れると必要以上に血管を縮めてしまい、血行が悪くなってしまいます。他にも甘いものや脂っこいものの食べすぎ、冷房の効きすぎなども血行を悪くしてしまいます。また、シャワーだけでなく、ゆっくりお風呂に入ると血行改善になります。

Q2 D. 血行が悪いと冷え性になる

夏の暑い日でもエアコンのきいた部屋にいと血行が悪くなり冷え性になります。食材にも体を温めるもの、冷やすものがあり、意識してとることが大切です。血行が悪いと冷え性になります。血行促進作用のある**ビタミンE**をとることは冷え性対策に効果的です。

※ビタミンEはかぼちゃやアーモンド、鮭やうなぎに多く含まれます。



Q3 E. A～Dすべて

西洋医学では『冷え症』という病名はありませんが、冷えがひどくなると肌荒れや肩こり、腰痛、むくみのほかに頭痛や便秘、不眠を引き起こすことがあります。たかが冷え症と甘く見ず、冷えを感じたら**早めに対処**するようにしましょう。

## 今日から使える！ 食事での冷え対策ポイント

前ページのクイズでご紹介したように、冷えは様々な症状を引き起こす要因になってしまいます。簡単にできる食事での『冷え』対策をご紹介します。

### ★血行促進にはビタミンをとろう

ビタミンACE(エース)の1つである、**ビタミンE**は血管を広げて血流をよくします。全身の血行がよくなることによって、新陳代謝が活発になり、冷え症改善につながります。アーモンド・くるみ・ごまなどの種実類や植物油、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれていますので、冷えが気になるときは、料理にとり入れてはいかがでしょうか？



**鉄欠乏性貧血**や**低血圧**などが要因で体のすみずみまで酸素や栄養素が届かないと冷えを感じることもあります。ビタミンEに限らず、様々な栄養素が必要なので、偏りのない食生活が必要です。生活習慣病による**動脈硬化**も血行が悪くなる要因の1つとなります。

### ★体を温める食材をとみましょう

熱帯でとれる食材、夏に旬を迎える食材は体を冷やす性質が多い傾向にあります。寒い地域や寒い季節にとれる食材、根菜などは体を温める性質が多い傾向にあります。加熱したり、温熱の食材と組み合わせることで調整ができるというのが漢方の考え方。鍋の具材や煮物、スープなどにして楽しむとよいでしょう。

#### 🍎 知っ得ポイント！

冷えが気になるときは、からだを温めるしょうが、にんにく、長ねぎなどの香味野菜やとうがらし、こしょう、クローブ、八角などのスパイスもオススメです。

➡ **オススメレシピを11ページでご紹介！**



### ★バランスよく食べましょう

主菜

主食

副菜

冷え対策には、バランスのよい食事も大切です。バランスよく栄養素をとるためには、『**主食・主菜・副菜**』がそろった食事を意識するとよいでしょう。

### おさらい

主食

ごはん・パン・麺など ⇒ おもに**糖質**によるエネルギー源

主菜

肉・魚介・卵・豆腐・納豆などが主材料のおかず ⇒ おもに**たんぱく質**や**脂質**の供給源

副菜

野菜・海藻・芋類・きのこ類・果物などが主材料のおかず

⇒ おもに**ビタミン**や**ミネラル**・**食物繊維**の補給源

# 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

### ぶり

今回は旬のぶりを使った定番和食メニューと、洋風メニューをご紹介します。難しそうな煮物メニューも下準備をしっかりすれば美味しい1品ができますよ！ぜひ試してみてくださいね♪



主菜



の魚をもっと美味しく

4、5ページでご紹介！

## 12月オススメの野菜

### しょうが

今回は旬のしょうがをたっぷり使ったメニューを2品ご紹介します。どちらも簡単なメニューなので、普段の食事にぜひ取り入れてみてくださいね！



主菜

もう1品



の野菜をもっと美味しく

6、7ページでご紹介！

## 12月オススメのメニュー

今月のオススメは

12ページでご紹介！

今回は年末年始のごちそうに欠かせない茶碗蒸しのアレンジメニューをご紹介します♪

和食の茶碗蒸しを今回は洋風にアレンジしてみました！ぜひチャレンジしてみてくださいね！



旬をもっと美味しく! ★12月4ページ★

今月は

ぶりの

ぶりの魚をもっと美味しく

主菜



冬が旬のぶりを使った郷土料理は各地にあり、富山県や石川県の「ぶり大根」「ぶりのあんじゃなます」、岐阜県の「ぶりの塩焼き」、京都府の「ぶりのしゃぶしゃぶ」などがあります。

●ぶりの選び方



- ・血合いが鮮やかな赤い色をしているもの  
→鮮度が落ちると茶色っぽく変色してきます
- ・切り口にハリがあるもの
- ・身の色がピンクがかっているもの
- ・一尾丸ごとなら、体側の黄色い帯や、背中の子色鮮明なものがおすすです。

●ぶりの保存方法



ぶりが余ってしまったときは冷凍保存がオススメです。

- ・切り身を保存する場合は、1切れずつラップに包み、保存袋に入れて冷凍庫に保管します。
- ・一尾丸ごと購入したときも、エラやワタを除き、一回分ずつ分けて保存します。

密閉できる保存袋に調味液を入れ、漬け込みながら保存すると、後の調理も楽になるのでおすすめです

ぶりをもっと美味しく!

ぶりのペッパーステーキ

Point

旬の味覚

洋風

普通



219 Kcal

塩分 1.2g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・ぶり ... 2切れ
- ・塩 ... 少々
- ・黒こしょう ... 少々
- ・植物油 ... 小さじ1
- (A) {
  - ・白ワイン ... 小さじ2
  - ・しょうゆ ... 小さじ1 1/3
  - ・バルサミコ酢 ... 小さじ1強
- ・にんじん ... 60g
- ・塩 ... 少々
- ・クレソン ... 10g

●作り方

- ①ぶりは塩、あらびき黒こしょうをふる。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れて焼き、焼き色がついてきたら裏返して焼き、Aを加えてからめるようにして焼く。
- ③にんじんは輪切りにしてゆで、塩をふる。
- ④器に②を盛り、③、クレソンを添える。

★体に優しいポイント★

ぶりは体に良いあぶら(DHAやEPA)が豊富に含まれています。栄養素の代謝をサポートするビタミンB群も豊富に含まれています。たれに加えたバルサミコ酢で深みのあるうまみを演出します。

旬をもっと美味しく! ★12月5ページ★

今月は

ぶり



の魚をもっと美味しく

主菜

ぶりは成長に伴って呼び名が変わるので、出世魚としても知られています。関東や関西、日本海側と地方によっても呼び名が異なります。関西や北陸では正月の縁起物の食材となっています。

ぶりに含まれる成分

DHA



動脈硬化を防ぐはたらきがあります。

ぶりにはほかにも良質なたんぱく質、ビタミンB1・B2・D・E、肝機能を高めるタウリンなど、魚特有の栄養素が含まれています。

ぶりのあらの調理ポイント

ぶりのあらは下処理をしないで調理すると、生臭さが気になってしまいます。

- ・あらに血がついている場合はよく落とします。
- ・ざるにのせて、表面が白くなるくらいに熱湯をまわしかけてから水洗いしておきましょう。
- ・魚の臭みを煮汁にうつさないために、煮汁が沸騰してから、あらを入れます。煮汁にしょうがを加えておいても臭み抜きになりますよ。

試してみてください!



ぶりをもっと美味しく!

ぶり大根

Point

旬の味覚

和風

普通



355 Kcal

塩分 3.3g

調理時間 35分

●材料 (2人分)

- ・ぶり ... 2切れ
- ・大根 ... 1/2本 (500g)
- ・米 ... 大きじ1
- (A)
  - ・酒 ... 大きじ4
  - ・しょうゆ ... 大きじ2 1/2
  - ・みりん ... 大きじ1 1/2
  - ・三温糖 ... 大きじ1 1/2
  - ・しょうがの薄切り ... 4~5枚
- ・大根の葉 ... 適宜

●作り方

- ①ぶりは1切れを3つに切り分ける。なべに3カップの湯を沸かし火を止める。そこへぶりを一度に加えて霧降りにし、冷水に取り出して手早く血合いなどを流す。
- ②大根は皮付きのまま一口大の乱切りにする。なべに米と水、大根を入れて火にかける。煮立ったらふたをして火を弱め、大根がやわらかくなるまで約15分ゆでる。水洗いして水けをふきとる。
- ③なべに①、Aを入れて中火にかける。煮汁をときどきかけながら10~12分煮、いったんぶりを取り出す。
- ④③のなべに②を加え、弱火で4~5分煮る。ぶりを戻し入れ、さらに1~2分強火で煮つめる。
- ⑤大根の葉はゆでて4~5cm長さに切る。④とともに器に盛り合わせ、煮汁をかける。

★体に優しいポイント★

ぶりに含まれているビタミンB群には、エネルギー代謝をサポートする働きがあります。大根に含まれる消化酵素ジアスターゼには、胃腸の消化を助ける働きがあります。

旬をもっと美味しく! ★12月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主菜

しょうが

しょうがを使った飲み物に『ジンジャーエール』がありますが、ノンアルコールの炭酸飲料で、禁酒法時代にシャンパンの代わりに作られたとも言われています。しょうがの香りと味をつけていますが、淡い黄色はカラメルによるもの。そのまま飲むのはもちろん、カクテルの材料にも使われます。

●しょうがの選び方



◆根しょうがを選ぶとき

- ・皮に傷がなく、表面が乾きすぎているもの
- ・身が固くしまっているもの
- ・ふっくらと形がよいもの

切り口が変色しているものは避けたほうが無難です。

●しょうがの保存方法

しょうがは丸のままぬらした新聞紙に包んでおくと、それなりの期間もちますが、冷凍保存しておくとう便利です!

すりおろし、みじん切り、せん切り、薄切りなど、用途に合わせて切っておき、ラップに包んで冷凍庫へ。加熱する料理なら、凍ったまま使えるので便利です。

しょうがをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

豚肉と青菜のしょうが炒め

Point

旬の味覚

和風

普通



190 Kcal

塩分 0.9g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・豚ロースしょうが焼き用(脂なし) ... 100g
- ・酒 ... 小さじ1
- ・小松菜 ... 1束
- ・しょうがのみじん切り ... 20g

- (A) {
- ・酒 ... 大さじ1
  - ・しょうゆ ... 小さじ2
  - ・みりん ... 小さじ1

- ・くるみ(ロースト) ... 10g

●作り方

- ①豚肉は2~3等分に切り、酒、塩少々(分量外)で下味をつける。
- ②小松菜は洗ってかためにゆで、4cm長さに切り、水けをしっかり絞る。
- ③くるみは荒く砕いておく。
- ④フライパンに油を熱し、しょうがのみじん切りを炒め香りが出てきたら、①を入れて両面を焼く。Aを加え②を入れて全体的に混ぜ合わせたらすぐに火をとめて器に盛り、くるみを散らす。

★体に優しいポイント★

季節の青菜を使った、ちょっと甘めのしょうが焼き。青菜は下ゆでしてあるので、さっといため合わせるだけ。青菜は下ごしらえをしておくことで、調味油と炒め時間を軽減します。

今月は



の野菜をもっと美味しく

もう1品

しょうが

下記のしょうがの成分ポイントでもお話していますが、しょうがにはからだを温める作用があります。からだの中から温めてくれるしょうがは、世界中で広く利用されている薬効の高い植物です。寒さが本格的になってくるこの時期に積極的に取り入れたい食材の1つですね。

### しょうがの成分ポイント

生のしょうがに含まれる

#### ジンゲロール

辛味成分であるジンゲロールは、血行をよくしてからだを温める作用があります。

皮の近くに多いとされているので、しっかり洗って皮ごと使いたいですね!

### しょうがの嬉しい調理効果

- ・肉や魚の臭みを消す
- ・肉をやわらかくする
- ・香りづけ



しょうがには上記のような調理効果がありますが、細かくするほど特性が生かされるので、すりおろしたり、細かく切って使うとよいでしょう。

試してみよう!



しょうがをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## わかめと豆腐のしょうがスープ

Point

旬の味覚

中華

簡単



68  
Kcal

塩分  
2.5g

調理  
時間  
10分

#### ●材料 (2人分)

- ・わかめ(塩蔵) ... 20g
- ・豆腐 ... 1/3丁
- ・ごま油 ... 小さじ1
- ・水 ... 2 1/2 カップ
- ・鶏がらスープの素 ... 大さじ1
- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・白こしょう ... 少々
- ・しょうが ... 10g
- ・白いりごま ... 少々

#### ●作り方

- ①わかめは洗って塩を落とし、水につけて戻してざく切りにする。
- ②豆腐は食べやすい大きさ(小袖切り)にしておく。しょうがは針しょうがにして水にさらしておく。
- ③鍋にごま油を熱し、①を軽く炒めて、水、鶏がらスープの素、豆腐を加える。
- ④ひと煮立ちしたら、しょうゆ、白こしょうで調味し、味をととのえ、針しょうがとごまをふる。

#### ★体に優しいポイント★

軽く炒めたわかめが美味しい、中華風の豆腐スープです。わかめのぬめり成分アルギン酸は塩分の排泄を助けます。豆腐に含まれるイソフラボンは骨粗しょう症予防に働きかけます。

季節をもっと楽しく! ★12月8ページ★

胃腸を休めましょう

主食



12月はイベント続きで、なんだか胃がお疲れ気味…。こんなときはどんな食事がいいのかな?

特に年末年始は、イベントや宴会が多く外食や飲酒の機会が増えてしまいます。また、仕事やプライベートも忙しくなり、疲労やストレスも蓄積されがちです。

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招くことがあります。忙しい時期だからこそ、ゆっくり胃腸を休ませてあげることも大切です。胃腸にやさしいポイントは次の通りです。

- 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などは避けます
- たんぱく質をしっかりとる  
⇒ たんぱく源は体力源になります
- ビタミンAを補給する  
⇒ 胃の粘膜を保護する働きがあります



12月11日は胃腸の日! 胃腸をいたわろう

12月11日は『胃腸の日』ですが、日本大衆薬工業協会によって2002年に制定され、『胃にいい日(イニ、イイ日)』の語呂合わせが由来になっています。

1年間がんばってきた分、胃腸にも負担がかかっているため、1年の締めくくりである12月にゆっくり休める日をもうけてあげましょう。

今回ご紹介するメニューに使用する大根おろしには消化酵素のジアスターゼが含まれています。

胃もたれや胸やけ、消化不良の解消が期待できます。

ただし、この酵素は壊れやすいので食べる直前にすりおろすようにしましょう。

また、よく噛んで食べることも重要なポイントです。

きのここと鶏肉の煮込みそば

Point

年越し  
そばにも

和風

普通



322  
Kcal

塩分  
2.5g

調理  
時間  
20分

●材料 (2人分)

- ・日本そば(ゆでそば) … 1 1/2 玉
- (A) {
  - ・だし … 2 1/2 カップ
  - ・みりん … 小さじ1
  - ・しょうゆ … 大さじ1 2/3
- ・とりむね肉(皮なし) … 80g
- ・生しいたけ … 2枚
- ・なめこ … 80g
- ・えのきだけ … 40g
- ・ねぎ … 5cm
- (B) {
  - ・大根 … 40g
  - ・一味とうがらし … 少々
- ・三つ葉 … 5g

●作り方

- ①鶏肉はひと口大のそぎ切り。きのこはそれぞれ石づきを除き、しいたけは4つ切り、えのきは半分の長さに切り、ねぎは斜め切り。なめこは洗っておく。
- ②Bの大根はすりおろして水けを切り、一味とうがらしと混ぜておく。
- ③そばは熱湯に通し水けを切っておく。
- ④なべにAを入れ、煮立ったら、鶏肉、きのこ、ねぎを入れ煮、さらにそばを入れて2~3分煮る。器に盛り②の大根おろし、3cmに切った三つ葉を添える。

★体に優しいポイント★

そばに含まれるルチンは毛細血管を丈夫にする働きが期待できます。鶏肉は皮なしを使ってカロリーダウンです。ゆっくり煮込んで麺に味をなじませましょう。紅葉おろしがやさしい辛味をプラスします。



季節をもっと楽しく! ★12月9ページ★

## 冬至にかぼちゃを食べよう

副菜

### 『冬至』ってどんな日?

12月22日は冬至ですが、冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日であり、冬至を過ぎると少しずつ昼が長くなってきます。夏至と比べると日照時間は約5時間も異なります。

『柚子湯に入り、かぼちゃを食べれば風邪をひかない』といわれてきました。『冬至』と『湯治』をかけて、体を温めるために柚子湯に入り、ビタミンなどの供給源が少ない冬を乗り越えるために栄養満点のかぼちゃを食べたそうです。

かぼちゃには**ビタミンA・C・E(エース)**が含まれているので、風邪対策に最適な食材です。特に**ビタミンC**はかぼちゃを100g食べると、**ビタミンC** 1日の目安量の半分近くを満たしてくれます。



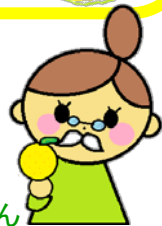
### 今日は柚子湯でゆっくり♪

冬が旬の柚子は香りが強く、邪気払いの効果があると信じられていました。

柚子の製油成分には血行を促進して体を温める作用や、新陳代謝を高めて冷えを改善する働きが期待できます。また、風邪対策に有効なビタミンCも豊富に含まれています。

柚子の形状によって香りの出方も変わるので、丸ごとや半分、輪切りなど、試してみてくださいね! ただし、掃除が大変なので、ガーゼなどの袋に入れるとよいでしょう。

柚子の香りにはリラックス効果もあるんだって! 寒い夜にはゆっくりお風呂に入りたいね。



いくちゃん

## かぼちゃのえびあんかけ

Point

冬至

和風

普通



190  
Kcal

塩分  
1.6g

調理  
時間  
20分

### ●材料 (2人分)

- ・かぼちゃ ... 250g
- ・えび ... 80g
- (A)
  - ・だし ... 1 1/2カップ
  - ・酒 ... 大さじ1
  - ・しょうゆ ... 小さじ2
  - ・みりん ... 大さじ1
  - ・塩 ... 少々
- ・しょうが ... 小1片
- ・水溶きかたくり粉 ... 少々

### ●作り方

- ①かぼちゃは皮をとるところきり、種とわたを取り除いて4つに切る。
- ②えびは殻と背わたを取り除き、軽くたたいて小豆大にする。
- ③鍋にAと①を入れてやわらかく煮含めて器に取り出す。
- ④③の煮汁に②とせん切りにしたしょうがを加えて煮立て、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑤かぼちゃの上に④のあんをかける。

### ★体に優しいポイント★

かぼちゃに多く含まれる**ビタミンE**は、血流を促し、冷えの予防に役立ちます。煮汁をあんかけにすると、薄味でも濃厚に感じられ、減塩につながります。かぼちゃをホクホクに仕上げるには、大きく切るのがポイント!

季節をもっと楽しく! ★12月10ページ★

冬も元気に過ごそう!

主食

## 12月13日はビタミンの日!

1910年12月13日に、鈴木梅太郎氏が世界で初めて発見されたともいわれている『オリザニン(現在のビタミンB1)』を学会で発表したことにちなんで、ビタミンの日が制定されました。

明治時代にはビタミンが発見されていたなんてすごいですよね!

ビタミンはエネルギー源や体をつくる原料にはありませんが、**体の機能を正常に保つためには必要不可欠な成分**です。多くのビタミンは、糖質、脂質、たんぱく質の代謝を円滑に行わせる『潤滑油』のような働きをしており、ほかにも血管や粘膜、皮膚、骨などの健康を保ち、新陳代謝を促す働きにも関わります。冬に大活躍のビタミンACE(エース)をはじめ、現在人間に不可欠なビタミンは13種類あります。

ビタミンB1のはたらきとは?

明治時代に発見されたビタミンB1は、糖質がエネルギーにかわるのをサポートする働きがあります。

- 豚肉や大豆、大豆製品、玄米に多く含まれます。

この時期に積極的にとりたいビタミンは?

この時期は気温も下がり体調を崩しがちなので、免疫力を高める**ビタミンC**や、鼻やのどの粘膜を健康に保つ**ビタミンA**は特に積極的にとるようにしたいですね!

- ビタミンCは旬の野菜や果物に多く含まれます。
- ビタミンAの元となる・カロテンはにんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

年越しそばにもオススメだよ! ビタミンをしっかりとって、来年も元気に過ごしたいな♪

いくちゃん



## けんちんそば

Point

年越し  
そばにも

和風

普通



383  
Kcal

塩分  
2.7g

調理  
時間  
15分

●材料 (2人分)

- ・そば(乾) ... 140g
- ・豚もも肉(脂身なし) ... 80g
- ・生揚げ ... 60g
- ・にんじん ... 40g
- ・しいたけ ... 20g
- ・だし汁 ... 3カップ
- ・大根 ... 80g
- ・ごぼう ... 30g
- ・あさつき ... 10g

- (A) {
- ・しょうゆ ... 大さじ1 2/3
  - ・みりん ... 大さじ1 1/3

- ・七味とうがらし ... 適宜

●作り方

- ①豚肉はひと口大に切る。
- ②生揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cm厚さの色紙切りにする。
- ③大根、にんじんはいちょう切りにし、ごぼうは半月切り、しいたけは薄切りにする。
- ④あさつきは3cm長さに切る。
- ⑤なべにだし、①～③を入れて煮る。煮立ったらアクをとり、火を弱めて野菜がやわらかくなるまで煮、Aで調味する。
- ⑥そばはたっぷりの湯で袋の表示にしたがってゆで、ザルにとって水洗いし、水けをきる。
- ⑦⑥のそば、④を入れてひと煮し、器に盛る。好みで七味とうがらしをふる。

### ★体に優しいポイント★

肉や野菜、大豆製品が入ることによって、バランスが良くなるだけでなく、うま味がぐっと増します。肌寒い季節にぴったりです。具たくさんにすることでかむ回数が増え早食い防止になります。

季節をもっと楽しく! ★12月11ページ★

冬の寒さに打ち勝とう!

主食

寒いよー!体が温まる食材はありますか?



1, 2ページでもお話ししましたが、体が温まる食材としてからだを温めるしょうが、にんにく、長ねぎなどの香味野菜やとうがらし、こしょうなどのスパイスがあります。

また、しょうがに含まれるジンゲロールという辛味成分は、血行をよくしてからだを温める作用があり、にんにくや長ねぎに含まれるアリシンは血流をよくする働きをもっています。ピリッと辛いとうがらしにはカプサイシンという辛味成分が

含まれ、この成分は発汗作用が期待されます。今回は、しょうがやとうがらしを含む豆板醤を使ったメニューをご紹介します。



炒め物をもっと美味しく!

★炒め物を美味しく仕上げるためには材料の火の通り方を均等にすることが大切です。

- ・材料はなるべく同じ大きさに切る
- ・火の通りにくい材料から順に炒め、仕上がったときに全ての材料に火が通るようにする
- ・火が通りにくい材料は、あらかじめ下ゆでなどをする

★ねぎやにんにくなどの香味野菜を使うときは、いちばん最初に加えます。

香味野菜の香りを油や他の材料に移すため、よく火を通すことで香りが立っておいしく仕上がります。

油に香りを移すときは、強火だと焦げてしまうので、弱火でじっくり加熱するのがポイント

牛肉ときのこの豆板醤炒め

Point

プチ  
ごちそう

中華

普通



156  
Kcal

塩分  
1.3g

調理  
時間  
20分

●材料 (2人分)

- ・牛もも肉(脂身なし) ... 120g
- (A) {
  - ・しょうゆ ... 小さじ1
  - ・みりん ... 小さじ1
- ・生しいたけ ... 40g
- ・えのきだけ ... 50g
- ・あさつき ... 10g
- ・しょうがのみじん切り ... 4g
- ・植物油 ... 小さじ1/2
- ・豆板醤 ... 2g
- ・しょうゆ ... 小さじ1 1/3
- ・酒 ... 小さじ2

●作り方

- ①牛肉はAに漬け、10分くらいおく。
- ②しいたけはそぎ切りにし、えのきだけは石づきを除き、長さを半分にする。
- ③あさつきは3cm長さに切る。
- ④フライパンに油を熱し、しょうが、豆板醤を炒める。香りが出たら①を入れて炒め、肉の色が変わったら③を加えて炒め、しょうゆ、酒で調味し器に盛る。

★体に優しいポイント★

牛肉と同量のきのこをたっぷり使いました。牛肉ときのこは相性がよく、お互いのうま味を引き立てます。牛肉は赤身を使うことでカロリーを抑え、鉄分の補給にもひと役かってくれます。

季節をもっと楽しく! ★12月12ページ★

## ごちそう茶碗蒸し

### 美味しい茶碗蒸しのポイント

#### 卵とだし汁の割合は?

卵1に対し、だし汁は3~4倍の割合で混ぜ合わせます。

※だし汁に塩分が少なすぎると茶碗蒸しが固まりづらくなってしまいます。しょうゆや塩の調味も必要です。

#### 蒸すときは水と火に注意!

水加減や火加減によって蒸す際の水蒸気の量が変わるので、注意します。

※茶碗蒸しは温度が高すぎると『す』ができてしまうので、85~90℃を保つようにしましょう。

### 卵をもっと知りたい!



#### 卵の見分け方は?

卵の殻の色や、卵黄の色の違いには、栄養的な差はありません。ニワトリの品種やエサによる違いです。

卵を割ったとき、卵黄が盛り上がり、白身にハリがあるものが新鮮な卵です。

#### ひび割れ卵に注意

ひびが入った卵は捨てる必要はありませんが、早めに必ず加熱処理をして使用しましょう。

中からチーズがとろ〜り♪

朝食や夜食メニューにもしたいな!



## とろ〜りチーズ茶碗蒸し

Point

チーズの日

洋風

普通



206  
Kcal

塩分  
1.9g

調理  
時間  
25分

#### ●材料 (2人分)

- ・トマト(完熟) ... 1個
- ・玉ねぎ ... 1/4個
- ・トマトペースト ... 大さじ1
- ・にんにくのみじん切り ... 小さじ1/2
- ・オリーブ油 ... 大さじ1/2
- ・モッツアレラチーズ ... 60g
- ・卵 ... 2個
- ・ブイヨン ... 1カップ
- ・塩 ... 小さじ1/3
- ・こしょう ... 少々
- ・トマトの角切り ... 大さじ1
- ・セルフィーユ(または三つ葉) ... 適宜

#### ●作り方

- ①トマトは皮を湯むきにして種をとり粗みじん切り、玉ねぎはみじん切り、モッツアレラチーズは2cm角切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて炒め、香りが出たら玉ねぎを炒め、トマトとトマトペーストを加えて半量まで煮詰める。塩こしょう少々で調味する。
- ③卵は割りほぐし、ブイヨン、塩こしょうを合わせて裏ごししておく。
- ④器に1、2を2等分にして入れ、③を注ぐ。
- ⑤蒸し器で強火で5分、弱火にして10分蒸す。
- ⑥出来上がりにトマトとセルフィーユをのせる。

### ★体に優しいポイント★

ココット風の洋風茶碗蒸しです。モッツアレラチーズが入ってさらに美味しくなりました。チーズに含まれるカルシウムは骨を丈夫にし、骨粗しょう症を予防します。