

～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！

だんだん気温も下がり、冬本番となってきました。風邪も流行してくる時期です。風邪ウイルスに対抗するにはマスクやうがいなどのケアはもちろん、食事で中からケアしてあげることが大切です。風邪に負けない体で冬を元気に過ごすためのポイントをご紹介します。まずはクイズに答えてみましょう。

寒 い冬を元気に過ごそう！ クイズ

- Q1 食べ物には、からだを温めてくれる性質のあるものとないものがあります。次のうち、からだを温める食材は？
- A. なす B. トマト C. しょうが
- Q2 風邪について間違っているのは？
- A. 風邪の症状、くしゃみや咳は体がウイルスと戦っている証拠である
B. 風邪の原因は1種類のウイルスのみである
C. 風邪をこじらせると肺炎や気管支炎をおこす
- Q3 万が一風邪をひいてしまい、熱があるとき、とらないほうが良いのは？
- A. 水分 B. エネルギー C. アルコール

どれかなあ？



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 C. しょうが

しょうがはからだを温めてくれる食材の代表格ですが、そのほかにも、**ねぎ・とうがらし・ニラ・にんじん・かぼちゃ**などがその仲間です。冬の風邪対策にぜひメニューにとりいれたいですね。なお、なす・トマトはからだを冷やす食材です。からだを冷やしてくれる食材は、夏が旬の野菜に多く、なす・トマト・ゴーヤ・きゅうりなどです。体にこもった熱をさましてくれるので、夏バテの時期にはぴったりですね。

➡ **オススメレシピを17ページで紹介！**



Q2 B. 風邪の原因は1種類のウイルスのみである

風邪の原因には、ウイルスや細菌、化学物質などありますが、ほとんどはウイルスによって引き起こされます。現在確認されているウイルスは**200種類以上**といわれています。

Q3 C. アルコール

風邪をひいたからお酒であったまろう・・・そんな方はいらっしゃいませんか？風邪をひいているときにお酒を飲むと、熱があがったり咳がひどくなってきます。また、薬を飲んでいる場合は薬の作用が強まって、副作用が出る場合もあります。風邪をひいたときは、発熱によって消耗される**水分とエネルギー**をしっかり補給することが大切です。

知っておきたい 冬を元気に過ごすための風邪対策ポイント

★冬の風邪対策には『ビタミンACE』が出番です！

- バランスのよい食事 + ビタミンACE で冬も元気に！
毎年冬になるとあらわれるビタミンACE(エース)は、免疫力を高めるために大切なビタミンです。

ビタミンA

のどや鼻、肺などの**粘膜を健康に保つ**はたらきがあります。風邪をはじめとする感染症を予防し**免疫力を高める**ことに役立ちます。

ビタミンAの元となるβ-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。

ビタミンC

免疫力を高め、風邪のウイルスと戦う白血球をサポートします。野菜、果物、いも類に含まれます。

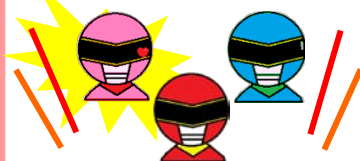
ビタミンE

血管を広げて血行をよくし、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。

今年も参上！

ビタミンACE



今年の冬も
大活躍だね！

いくちゃん



風邪対策には僕ら、ビタミンACEも大切だけど、規則正しい生活を心がけ、主食・主菜・副菜をバランスよく食べて、栄養素をバランスよくとることも大切だよ！

➡ オススメレシピを12ページでご紹介！



★風邪をひきそうなときは、早めの対策を！

風邪をひきそうな時、体温を下げるような**冷たい食べ物**は避けたほうがよいでしょう。

お風呂にゆっくりつかったり、からだを温めるてくれる食材をとるようにしましょう。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**などのスパイスがおすすめ。

しょうがの辛味成分や、にんにくや長ねぎに含まれるアリシンは血流を良くする働きをもっています。クローブを使ったチャイやとうがらしを使ったピリ辛料理、八角を使った中華料理など、スパイスを使った料理も試してみてくださいね。



知っ得ポイント！

冬場の風邪ウイルスは乾燥に強く、また空気の乾燥により呼吸器系の粘膜を傷めてしまい、風邪などのウイルスが体内に入る可能性が高くなります。部屋の**湿度は50%前後**が良いといわれています。加湿器を使うのも良いですが、部屋に洗濯物を干したり、水をいれたコップを置くだけでも湿度を保つ効果がありますし、観葉植物を飾っておくことも、蒸散作用(葉から水蒸気を放出)がありますので、良いですね。

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

たら、ぶり

今回はたらとぶりを使ったメニューをご紹介します。魚料理は難しそうで苦手・・・という方にオススメの簡単メニューをご紹介します！ぜひ試してみてくださいね♪



主菜

副菜



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

大根、かぶ

今回は旬の大根とかぶを使ったメニューをご紹介します。大根はギョーザに、かぶはサラダに大変身します。レパートリーを増やして旬の食材をたっぷり楽しみましょう！



主菜

副菜



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

16ページでご紹介！

今回はクリスマスパーティーにピッタリなごちそうメニューをご紹介します。

簡単なのに本格的な美味しさ！
ご家庭にあるジャムが決め手です♪



季節をもっと楽しく！★12月4ページ★

今月は

たら



の魚をもっと美味しく

副菜



たらは寒くなればなるほど、美味しくなるといわれています。気温が下がってきたこの時期に食べたい魚のひとつです。今回はたらを使った炒め物のメニューをご紹介します。レパートリーが広がりますよ！

●たらの選び方



- ・真っ白いものより、ほのかなピンク色をしているもの
- ・切り身は全体的に透明感があり、張りのあるもの
- ・切り口の角がしっかり立っているものを

●たらのうれしいポイント

高たんぱく・低脂質

ほかの魚類に比べるとカロリーも低めなのが、うれしいポイント。

たらは消化もよいので、胃腸に負担をかけたくないときや、お年寄り、乳幼児にもおすすめです。

たらをもっと美味しく！

たらと大根の親子炒め

Point

旬の味覚

和風

簡単

139
Kcal塩分
1.9g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・生たら …… 2切れ
- { ・塩 …… 小さじ1/6
- { ・酒 …… 小さじ1
- ・大根 …… 150g
- ・たらこ …… 30g
- ・植物油 …… 小さじ2
- ・酒 …… 小さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/6
- ・こしょう …… 少々

●作り方

- ① たらは皮と骨を除いて一口大に切り、塩、酒を振って下味をつけておく。大根は太めのせん切りにし、たらこは薄皮を除いてほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、たらを炒める。表面が白くなったら大根、たらこを加えてさらに炒め、酒、塩、こしょうを加え炒め合わせる。

★体に優しいポイント★

シャキシャキの大根とプチプチしたたらこの異なる食感がアクセント。たらこの風味をいかして、味付けはごくシンプルに仕上げます。

季節をもっと楽しく! ★12月5ページ★



旬の魚をもっと美味しく

主菜

副菜

今月は



ぶりの旬

今回は旬のぶりを楽しむ2つのレシピをご紹介します。ぶりの照り焼きもすき焼きのたれを使えば簡単につくることが出来ますよ! 試してみてくださいね。

ぶりのてりやき

■材料(2人分)

エバラ食品工業㈱レシピ参照

- ・ぶり ... 2切れ
- ・エバラすき焼きのたれ ... 大さじ3
- ・サラダ油 ... 適量
- ・しし唐辛子 ... 適宜



■作り方

- ① ぶりは塩少々(分量外)をふって約10分おき、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② フライパンに油を熱し、皮目を下にして焼き、焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で約1分加熱する。
- ③ すき焼きのたれを加え、中火にして焼きからめて、出来上がり。



ぶりと大根のサラダ仕立て

Point

旬の味覚

洋風

簡単

●材料(2人分)

- ・ぶり(刺身) ... 5~6切れ
- ・大根 ... 6cm
- ・ミニトマト ... 6個
- ・クレソン ... 小1株

(A)

- ・レモン汁 ... 1/2個分
- ・バルサミコ酢 ... 小さじ1
- ・オリーブ油(エキストラバージン) ... 大さじ1 1/2
- ・塩、こしょう、みりん ... 各少々

●作り方

- ① ぶりは1切れを2~3つにそぎ切りにする。
- ② 大根は縦4つに切り、ピーラーでリボン状に削って冷水に放し、シャキッとさせて水けをきる。
- ③ ミニトマトは2つ切り、クレソンは食べやすくちぎる。
- ④ Aを合わせてドレッシングを作る。空き瓶に入れてふたをし、とろりとするまで瓶を振ると簡単。
- ⑤ 器に①、②、③を盛り合わせ、④をかける。



274 Kcal

塩分 0.4g

調理時間 10分

★体に優しいポイント★

あぶらののったぶりともずみずしい大根のコンビにさわやかなクレソンの香りがアクセントです。バルサミコ酢のコクをいかしたドレッシングでいただきます。

季節をもっと楽しく！★12月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主菜

大根

大根を下ゆでするときには米のとぎ汁を使うとよいです。これは、とぎ汁に含まれているデンプンが、大根独特の臭みや苦味などを吸着してくれるためです。とぎ汁がない場合は米を数粒ほど加えればOK。何も入れないお湯でゆでるよりも、マイルドに仕上がりますよ。

●大根の保存方法

- ・根の部分は、新聞紙やラップに包み、冷蔵庫の野菜室で保存します。気温が低いなら冷暗所でも保存できます
- ・葉はさっと塩ゆでしてから保存しましょう。冷凍保存も可能です。

※ 葉つきの大根を買ってきたら、すぐに葉を切っておきましょう。

大根に含まれる酵素

ジアスターゼ

大根に含まれるジアスターゼは消化酵素のひとつで、ごはんやもちなどに含まれるデンプンの消化を助け、胃もたれや胸焼けを予防する働きをもっています。「ごはんにたくあん」や「もちに大根おろし」はまさに先人の知恵といえるものです。

大根をもっと美味しく！

豚肉と大根の
シャキシャキギョーザ

Point

旬の味覚

中華

普通



200
Kcal

塩分
0.5g

調理
時間
30分

●材料（2人分）

- ・大根 … 100g
- ・ねぎ … 30g
- ・豚もも薄切り肉 … 100g

(A)

- ・しょうがのみじん切り … 小さじ1/2
- ・酒 … 小さじ2
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ1/4
- ・こしょう … 少々
- ・かたくり粉 … 小さじ2

- ・ワンタンの皮 … 12枚
- ・植物油 … 小さじ1

●作り方

- ① 大根とねぎは細切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1/4(分量外)を振りいれて軽くもみ、4～5分置き水けを絞っておく。
- ② 豚肉は細切りにする。ボウルへ①、豚肉、Aを入れよく混ぜる。
- ③ 春巻の要領で、ワンタンの皮に具をのせて包み、水で溶いた小麦粉(分量外)で巻き終わりを閉じる。
- ④ 油を分量の半分(小1/2)を入れ熱したフライパンに③を並べ、水をギョーザの半分の高さまで注ぎ入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 水けがなくなったら残りの油を回し入れ、表面がカリッとするとまで焼いて器に盛る。

★体に優しいポイント★

大根が入ったヘルシーギョーザ。歯ざわりの良いねぎがアクセントになっています。カロリーが気になるギョーザも野菜をたっぷり入れることで安心に！

季節をもっと楽しく！★12月7ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

かぶ

白い部分は火の通りが早く、煮崩れしやすいです。漬け物やマリネなど、生でも食べられる野菜なので、短時間でさっと煮たり焼いたりすれば大丈夫。じっくり煮込む料理の場合は、煮立てないよう弱火の火加減にしておく、煮崩れが防げますよ。

●かぶの選び方



・白い部分はなめらかでツヤがあり、表面がひび割れていないものがオススメです。また、触ってみて柔らかいものより、かためのほうが水分が多く、みずみずしいものが多いです。

・葉の部分は緑が濃く、しおれていないものを選びましょう。

●かぶの保存方法

かぶを買ってきたら、すぐに葉と白い部分を分けましょう。野菜は収穫後も呼吸をしているため、白い部分の栄養が葉の成長に使われ、どんどん味と栄養価が落ちていきます。

葉は湿らせた新聞紙に、白い部分はポリ袋やラップに包んで、ともに冷蔵庫の野菜室で保存します。葉は塩ゆでして、白い部分は漬け物にしておけば冷凍保存もできますよ。

かぶをもっと美味しく！

かぶ、ブロッコリー、玉ねぎのおかかサラダ

Point

旬の味覚

和風

簡単

●材料 (2人分)

- ・かぶ … 2個
- ・ブロッコリー … 60g
- ・玉ねぎ … 1/4個

(A)

- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・酢 … 小さじ2
- ・ごま油 … 小さじ1

- ・こしょう … 少々
- ・削りがつお … 1/5袋

●作り方

- ① かぶは皮をむいて縦にごく薄く切り、水にさらしてパリっとしたら水けをきる。
- ② ブロッコリーは小房に分けて熱湯で固めにゆで、ざるに上げる。
- ③ 玉ねぎは繊維に対して直角にごく薄切り、水にさらして水けをよくきる。
- ④ ボウルにAを合わせてよく混ぜる。
- ⑤ 器に①、②、③を混ぜ合わせて盛り、食卓に出す直前に4のドレッシングをかけ、削りがつおをふる。

56
Kcal塩分
0.9g調理
時間
15分

★体に優しいポイント★

秋から冬にかけてかぶは、甘さも急上昇！塩分を抑えた副菜なので、うす味の味付けご飯などにも組み合わせることが出来ます。ごま油やおかかの風味をいかしてうす味に仕上げます。

季節をもっと楽しく！★12月8ページ★

冬のごちそうごはん

主食

今回は冬が旬のかきを使った混ぜごはんを紹介するぞ！

かきは『生食用』と『加熱用』の2種類が売られているが、『生食用』は、きれいな海から揚げて、一定時間、紫外線殺菌した海水の中で殺菌したもので、『加熱用』は、殺菌せず、水揚げしてすぐに出荷したものだよ。生食は避けよう。『生食用』は殺菌時に少しうまみを失って、身がやせてしまうので、『加熱用』のほうが、うま味も栄養分も多いんだ。加熱調理する場合は、迷わず『加熱用』を選ぼう。



今回ご紹介する混ぜご飯は、かきを加熱して入れるから、『加熱用』を使うとより美味しいぞ！旬のせりと合わせた美味しいご飯、ぜひ試して欲しいな。

ごはんをもっと美味しく

お米のとぎすぎには注意！

今は精米技術が発達しているため、「とぐ」より「洗う・すすぐ」くらいがよいようです。お米のとぎ汁が白くにごるのは、お米のデンプンが流れているため。透明になるまでとぎ続けては、どんどんデンプンが流れ出てしまいます。表面の汚れをさっと落とすように、水が少し白っぽいくらいまでで大丈夫です。力を入れすぎると、お米にひびが入ったり、割れたりしてしまうので、**軽くかきまぜる**ように洗いましょう。

お米の冷凍保存は味が落ちてしまうのでNG！ただし、冷蔵保存はOKです。保存グッズを活用してもよいですね！



かきとせりのごはん

Point

旬の味覚

和風

普通



215
Kcal

塩分
1.2g

調理
時間
40分

●材料（2人分）

- ・かき ... 80g
- ・酒 ... 大さじ1
- ・米 ... 0.7合(100g)
- ・水 ... 130cc
- ・かきの煮汁 ... 少々
- ・薄口しょうゆ ... 大さじ1/2
- ・せり ... 20g
- ・しょうが ... 4g

●作り方

- ① かきは酒をふってなべで空炒りする。
- ② 米を洗って、①で出たかきの煮汁と水で30分つけておく。
- ③ ②を薄口しょうゆで調味し、普通に炊く。
- ④ せりは2cm長さに切り、しょうがは針しょうがにして、①のかきを炊き上がったごはんと一緒に、蒸らす。

★体に優しいポイント★

炊き上がりのご飯に、かきを入れればOK！かきの煮汁で炊いたごはんは、美味しさが詰まっています。かきの煮汁を米に加えることで、うまみがでてきて塩分を抑えることができます。

季節をもっと楽しく！★12月9ページ★

冬のごちそうおかず

主菜

今回はえびを使ったメニューをご紹介しますが、えびは『**高たんぱく・低脂質**』なのが特徴です。12月に入り、忘年会などのお付き合いも増え、食事のカロリーが気になる人もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな方にもオススメのメニューです。

えびの殻には**動物性食物繊維**が含まれているだけでなく、**うま味もたっぷり**含まれているので、ぜひ活用したいものです。殻は素揚げにして塩を振ればおつまみに、焼いてから細かく砕いてふりかけにしてもよいですね。オーブントースターなどで空焼きしてから煮込むと、風味豊かなだしがとれます。



甲殻類の殻でとっただしを使ったソースは「**アメリカソース**」といって、フランス料理などにも使われているんですよ。

えびの保存方法

えびの背中にある黒いすじが背ワタです。**えびの腸**にあたる部分で、そのままにしておくと臭みが出る原因になります。冷蔵保存する場合は、背ワタは竹串や楊枝で除きましょう。

えびの下処理方法

天ぷらやえびフライを作るときは、しっぽの先を切りましょう。しっぽの先には水分が含まれ、油はねの原因になるので斜めに切り落とします。

冷凍えびは解凍後、片栗粉をまぶし、よく手でもみこんでしばらくおいておきます。その後、水洗いし、水気をよくふきとってから調理すると、プリプリの食感になります。

大根のえび卵あんかけ

Point

旬の味覚

中華

普通



178
Kcal

塩分
1.5g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・大根 … 1/3本(300g)
- ・大根の葉 … 50g
- ・むきえび … 150g
- ・しょうが … 1/2片
- ・卵 … 1個
- ・植物油 … 大さじ2/3

(A)

- ・顆粒鶏がらスープの素 小1/2
- ・塩 … 小さじ1/5
- ・水 … 1/2カップ
- ・こしょう … 少々

(B)

- ・かたくり粉 … 小さじ1
- ・水 … 小さじ2

●作り方

- ① 大根は長めの短冊切りにし、ラップに包んで電子レンジ(500W)で4~5分加熱する。
- ② 大根の葉は塩(分量外)を加えた沸騰湯でゆで、冷水にとり、水けを絞って1cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- ③ フライパンに半量の油を熱し、割りほぐした卵を流し入れ、大きくかき混ぜて半熟状に火を通し、とり出しておく。
- ④ 同じフライパンに残りの油を加えて熱し、えびを入れて炒め、えびに火が通ったらA、②、③を加える。Bを加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に①を盛り、④をかける。

★体に優しいポイント★

上品でこくのある味わいはおもてなしにも喜ばれます。大根に含まれるビタミンCは鉄の吸収を助けるはたらきがあります。卵はたんぱく質、鉄も豊富で貧血予防に役立ちます。

季節をもっと楽しく! ★12月10ページ★

冬のおきデザート

もう1品

12月3日は、みかんの日

みかんにはさまざまな栄養素が含まれています。代表的なのが、**β-カロテン**、**ビタミンC**です。

β-カロテンは、皮膚、鼻やのどの粘膜を健康に保ち、風邪予防に働きます。ビタミンCは、風邪予防や美肌、ストレス対策などに有効で、みかん1個には約32mgのビタミンCが含まれています。これは、**1日にとりたいビタミンCのおよそ3分の1**にあたります。寒くなり、体調を崩しがちなこの時期に食べたい果物のひとつですね。

みかんの原産国は、なんと『**日本**』! 中国から伝来したとても酸っぱい品種が、偶然甘い実をつけ、現在のみかんとなったといわれているよ。



※お酒を使用しているので、お子様や運転をされる方はご注意ください。

みかんの選び方

- ・色が濃いオレンジ色で、皮の粒目がはっきりしているもの
- ・へたの切り口が小さいもの
- ・皮は薄くびっちりとはりつき、フカフカしていないこと

みかんの保存方法

みかんは**高温と湿度に弱い**ので注意!

ダンボールや紙袋に入れ、風通しのよい冷暗所で保存するか、ポリ袋に入れ冷蔵庫で保存しましょう。

暖房のきいた室内やこたつの上に置く場合は、すぐに食べきれぬ量にしておき、家庭での保存は2週間ぐらいを目安にしましょう。

みかんと赤ワインのゼリー

Point

旬の味覚

洋風

普通

95
Kcal塩分
0.0g調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・みかん ... 2個
- ・赤ワイン ... 大さじ3
- ・粉寒天 ... 2g
- ・水 ... 1/2カップ

(A)

- ・砂糖 ... 大さじ1
- ・レモン汁 ... 小さじ1

●作り方

- ① みかんは横2つに切って、果汁を絞る。
- ② 小なべに粉寒天、水を入れてかき混ぜて1~2分煮立てる。
- ③ ②にみかんとワイン、Aを加えてゼリー型に流し、冷蔵庫で冷し固める。

★体に優しいポイント★

絞りたてのみかんを使って、自然の甘みがあるやさしい味わいのデザートに。たっぷりのみかんからβ-カロテンを上手にとりましょう。

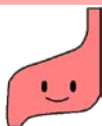
季節をもっと楽しく! ★12月11ページ★

胃腸にやさしく

副菜

12月11日は『胃腸の日』です。『12(イニ)11(イイ)』の語呂合わせから制定されました。過度のストレスや暴飲暴食、不規則な食生活が続くと消化機能の低下をまねくことがあります。師走の忙しい時期ですので、ゆっくり胃腸を休めてあげることも大切ですね。胃腸が弱っているときは、下記の食事対策を参考にしてみてくださいね。

- ・ビタミンAを含む食材を取り入れる
- ・刺激の強いものは避ける
- ・たんぱく質をしっかりとる



ビタミンAは胃の粘膜を保護し、たんぱく質は体力源になります。また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胃腸の負担になるので避けます。胃腸が悲鳴をあげてしまう前に、普段から胃腸に優しい食事を心がけましょう。

かにの豆知識

かには「生きているもの」「生きたまま冷凍したもの」「ゆでてから冷凍したもの」が販売されています。風味がよいのは「ゆでてから冷凍したかに」です。ゆでることによってうまみが増し、おいしさを閉じこめることができます。活がにが手に入った場合は、ゆでたり、蒸したりしてから身をほぐし、冷凍保存するようにしましょう。かには刺身で食べるより、加熱した方が甘味とうまみがぐんとアップします。しかも、かにの種類によって加熱方法を変えることで、よりおいしくいただけるようになります。好みもありますが、塩ゆですること風味が増すのは、「ずわいがに」と「毛がに」といわれています。

かにを使ったレシピをご紹介しますが、かに缶を使っても美味しくいただけます!

蒸し白菜のかにあんかけ

Point

旬の味覚

中華

普通



113 Kcal

塩分 0.8g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・白菜 ... 1/4株
- ・ごま油 ... 小さじ1
- ・中華スープ ... 1 1/2カップ

(A)

- ・かに(ほぐし身) ... 60g
- ・長ねぎ(みじん切り) ... 5cm分
- ・しょうが(みじん切り) ... 1/2かけ分

- ・植物油 ... 小さじ1

(B)

- ・中華スープ ... 2/3カップ
- ・酒 ... 大さじ1
- ・塩 ... 少々

- ・水溶きかたくり粉 少々

●作り方

- ① 白菜は根元を切り落とし、長さを半分にしてそれぞれたこ糸で2箇所ずつ束ねて結ぶ。
- ② 炒めなべにごま油を熱し、①の両面を焼き、スープを加えて煮立てる。ふたをして弱めの中火で10分煮込む。ざるにとって汁けをきり、器に盛ってたこ糸を解く。
- ③ 炒めなべに油とAを入れて香りが立つまで炒め、Bを加えて煮立てる。1~2分たったら水溶きかたくり粉でとろみをつけ、②にかける。

★体に優しいポイント★

蒸し焼きにして甘くなった白菜に、かにの甘みやうま味を閉じ込めたあんをかけていただきます。また食べたくなる、優しい味わいです。白菜は火を通すことによってたくさんの量を食べることができます。

季節をもっと楽しく！★12月12ページ★

ビタミンパワー！

副菜

12月13日は『ビタミンの日』です。
1913年(明治43年)12月13日に『世界ではじめて発見されたビタミン』といわれているオリザニン(現在のビタミンB1)が学会で発表されたことにちなみ、『ビタミンの日』が制定されました。ちなみにこのオリザニンを発見したのは、鈴木梅太郎という日本人の方です。100年以上前に日本人によって発見されたというのは、驚きですね！

ビタミンはエネルギー源になったり、体を構成する成分になったりしますが、**体の機能を正常に保つために必要不可欠な成分**です。多くのビタミンは糖質、たんぱく質、脂質の代謝を円滑に行わせる『潤滑油』のような働きをしています。

冬に大活躍のビタミンA・C・Eをはじめ、現在人間に必要不可欠なビタミンは**13種類**あります。



知っ得ポイント！

鼻やのどの粘膜を保護するはたらきのあるビタミンAは『**脂溶性ビタミン**』と呼ばれるビタミンで、油に溶ける性質があります。そのため油と一緒にすることで吸収率がアップします。今回ご紹介するレシピのように、ごま油をプラスするとよいでしょう。お肉料理のつけあわせにもオススメです。

ただし、免疫力を高めるビタミンCは『**水溶性ビタミン**』と呼ばれる、水に溶けるビタミンです。今回のレシピのように電子レンジでの調理やスープや煮物など、汁までいただく調理法にするとよいですね！



赤と緑色がキレイな即席漬けは、クリスマスの付け合わせにも最適だね！



ブロッコリーとパプリカの即席漬け

Point

旬の味覚

中華

簡単



29 Kcal

塩分 1.0g

調理時間 10分

●材料 (2人分)

- ・ブロッコリー …… 60g
- ・パプリカ(赤・黄) …… 各1/8個

(A)

- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・酢 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/6
- ・ごま油 …… 小さじ1/4

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて洗い、電子レンジ(500W)で1分加熱しざるにあげて冷ます。
- ②パプリカは乱切りにする。
- ③ビニール袋に(A)を入れて混ぜ、①、②を入れて軽くもんで味をなじませる。
- ④③を冷蔵庫で30分おいて味をなじませ、汁けをきって盛り付ける。

★体に優しいポイント★

ブロッコリーの加熱は歯ごたえが残るぐらいが美味しいです。ブロッコリーはビタミンAやビタミンC、ビタミンEが含まれます。パプリカのビタミンCやE、カロテンの含有量はピーマンより優れています。

季節をもっと楽しく！★12月13ページ★

冬至のほっとメニュー①

もう1品

12月22日は『冬至』です。冬至では『ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかない』と古くからいられています。今回は冬至にピッタリのかぼちゃを使ったおみそ汁をご紹介します。

おみそ汁をつくる時のポイントのひとつは、**具材を入れる順番**です。にんじん・大根・じゃがいもなど、かたい野菜はみそを入れる前に鍋に加え、わかめ・なめこ・青菜など、火が通りやすい具材はみそを溶いた後に入れます。今回ご紹介するおみそ汁の場合は、かたいかぼちゃをあらかじめ煮て、みそを加えてからねぎとわかめを加えるようにします。

ふたつめのポイントはみそをいれた後に**煮立たせない**こと。みそを加えたら香りがとばないように、ぐらぐらと煮たつ前に火を止めましょう。



ゆず湯でぽかぽか

冬至にゆず湯にはいるのは『冬至』と『湯治(とうじ)』をかけているからだともいらわれています。

また古くから**香りの強い植物は厄除け**として使われていたことも由来としてあるようです。

お風呂にゆずを入れる際は、丸ごとよりも切ったものの方がより香りを楽しむことができます。しかし、掃除が大変なので、ガーゼなどで作った袋に入れるとよいでしょう。

ゆずのさわやかな香りでリラックスできそうだね！体も温まるし、ゆっくり浸かりたいな♪



かぼちゃとねぎのみそ汁

Point

旬の味覚

和風

普通

58
Kcal塩分
1.1g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・かぼちゃ … 80g
- ・わかめ(戻して) … 10g
- ・ねぎ … 30g
- ・だし … 1 1/2カップ
- ・みそ … 大さじ1

●作り方

- ① かぼちゃは一口大の角切りにする。わかめも食べよく切り、ねぎは3cm長さに切ってさらに縦半分に切る。
- ② なべにだしとかぼちゃを入れて蓋をして火にかけて、煮立ったら弱火にしてかぼちゃに火が通るまで煮る。
- ③ わかめとねぎを加えてさっと煮、みそを溶き入れて一煮立ちさせる。

★体に優しいポイント★

かぼちゃの自然な甘みとみその風味がマッチします。具を大きめに切って汁を少なめにすると塩分を抑えることができます。

季節をもっと楽しく！ ★12月14ページ★

冬至のほっとメニュー②

冬至のおはなし

冬至は1年で最も夜が長くて昼が短く、夏至に比べると、太陽が出ている時間ではなんと約5時間も差があります！そのため中国や日本では、冬至は最も太陽の力が弱まる日だとされ、冬至を境に再び太陽に力が戻ると考えられています。太陽に力が戻るとともに冬至を境に『運』も上昇するとされています。

そのため、冬至に『ん』のつく食べ物を食べると、幸運が得られるという言い伝えもあります。

『冬至の七種』と呼ばれる食材は『ん』がふたつつくもので、『なんきん(かぼちゃ)』、『にんじん』、『れんこん』、『ぎんなん』、『きんかん』、『かんとん』、『うどん』の七つです。これらを食べると病気にならないといわれています。

今回は『なんきん(かぼちゃ)』を使ったグラタンをご紹介します。温かいグラタンを食べて、からだの中から温まりましょう！ホワイトソースのかわりにシチュールソースを活用するので、手軽につくることができますよ。

かぼちゃの
クリームグラタン

■ 作り方

- ① かぼちゃは種を取り5mm切りにして、電子レンジで加熱する。
- ② 鶏肉は一口大にして塩こしょうをし、たまねぎ、マッシュルームはうす切りにして、厚手の鍋にサラダ油を熱して炒める。
- ③ 牛乳を加え、材料がやわらかくなるまで煮込む。沸騰したら、いったん火を止めてからルウを割り入れて混ぜる。
- ④ グラタン皿にバターをぬり、③のソースを薄く敷き、①のかぼちゃを並べ、ピザ用チーズを散らす。その上に、再び③のソースを薄く敷き、①のかぼちゃを並べてピザ用のチーズを散らし、③のソースを敷く。
- ⑤ 一番上に、ピザ用チーズとパン粉をのせて、180℃のオーブンで約20分間焼いてできあがり。

■ 材料 (4人分)

・クリアおばさんのシチュール<クリーム>	...	1/2 箱
・鶏肉	...	160g
・たまねぎ(中)	...	1個(200g)
・かぼちゃ	...	320g
・マッシュルーム	...	6個
・サラダ油	...	大さじ1
・バター	...	大さじ1
・牛乳	...	320ml
・ピザ用チーズ	...	80g
・パン粉	...	15g



季節をもっと楽しく! ★12月15ページ★

MERRY CHRISTMAS

もう1品

クリスマスのおはなし

欧米では サンタクロースがプレゼントを持ってくるのに備えて、牛乳とクッキー(ビスケット)を準備しておく習慣があります。これも、サンタクロースが本当にプレゼントを届けに来てくれるということの準備のひとつなのです。

大人は、子供が眠ってから、牛乳を飲んでクッキー(ビスケット)をかじっておきます。そうして翌朝、

「サンタさんが夜中にミルクを飲んで、クッキーをかじっていったね!」と子供たちに言って、サンタクロースが来たことを 本当のこのように演じるのです。素敵な習慣ですよ!

クリスマスカラーは何色?

クリスマスカラーは『赤・緑・白』が代表的です。クリスマスでなくても、この3色がそろくとクリスマスにイメージしてしまいますよね。実はこれらの色にもきちんと意味があるのです。

赤は、キリストの流した血の色で「愛」を表し、降誕した時に次々と実を結んだりんごの実やヒイラギの実、サンタクロースや妖精の帽子、ポインセチアの赤があります。緑は、常緑樹で「永遠の命」を表し、もみの木やヒイラギなど。白は、「純潔」を表し、クリスマスに降る雪の色で、「春を待つ希望」も意味しています。

今回ご紹介するブロッコリーもクリスマスカラーの緑色です。テーブルも華やかになりますね!

ブロッコリーピューレスープ

Point

クリスマス
スープ

洋風

普通

32
Kcal塩分
0.8g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・ブロッコリー … 1/2株
- ・にんにく … 1片
- (A)
 - ・固形スープの素 … 1/2個
 - ・水 … 1 1/2カップ
- ・塩 … 少々
- ・こしょう … 少々
- ・オリーブ油(エキストラバージン) … 小さじ1/2

●作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんにくはたたいてつぶす。
- ② 鍋にAを沸かし、①を加えてブロッコリーがやわらかくなるまで煮る。飾り用に2切れ取り分けておく。
- ③ ②をミキサーにかけてピューレ状にする。
- ④ ③を鍋に戻し、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り、仕上げにオリーブ油をたらし、取り分けておいたブロッコリーを飾る。

★体に優しいポイント★

ブロッコリーをそのままピューレしたスープは、素材の味をいかし生クリームは加えず、シンプルな味付けでいただきます。にんにくを加えることで、味にアクセントとコクが生まれ、薄味でも満足できます。

季節をもっと楽しく! ★12月16ページ★

Happy Christmas

主菜



日本のクリスマスのスイーツでは、ショートケーキが定番のひとつですが、今回は世界のクリスマススイーツをご紹介します。

ドイツのクリスマスの定番は、菓子パンの『シュトレーン』です。生地にドライフルーツやナッツを練り込んで焼き、表面に砂糖をまぶしています。12月のはじめから少しずつ食べはじめ、クリスマスを楽しみに待つのがドイツ流。はじめは焼きたての味わい、クリスマスごろには熟成されて深い味わいへと変化していくのです。

イタリアを代表するクリスマススイーツといえば、『パネトーネ』と呼ばれる菓子パンです。伝統的なミラノの銘菓で、パネトーネ種という酵母で発酵させたプリオツシ生地、ドライフルーツを入れて焼き上げます。

イギリスの伝統的なクリスマスケーキといえば、『クリスマスプディング』です。各家庭に代々伝わるレシピがあり、材料をかき混ぜながらお願いごとをしたり、生地の中に指輪やボタン、コインなどを入れて何が当たるかで運勢を占う、ロマンチックなスイーツなのです。



黄金漬け焼き ローストチキン

■ 作り方

- ① 鶏肉は味がしみこむように、骨に沿って切り込みを入れる。
- ② ①に「黄金の味」・牛乳・ジャムを入れてなじませて、冷蔵庫で一晩漬け込む。
- ③ 焼く30分程前に冷蔵庫から出し、室温に戻しておく。
- ④ フライパンに油を熱し、強火で汁気を切った①の鶏2本ずつを、皮目を下にして表面に焼き色がつくように焼き、裏側も軽く焼く。
(※余分な脂をキッチンペーパーなどで拭き取ると、キレイな焼き色がつく)
- ⑤ 水1/4カップを加えて蓋をし、弱火で蒸し焼きにし(大きさによって10~15分)、強火で水分を飛ばして皮面をカリッと仕上げます。
- ⑥ ②の漬け汁を煮詰め、お好みで肉にかけてできあがり。

■ 材料 (4人分)

・鶏もも肉(骨つき) … 4本(1本約300g)
 ・エバラ黄金の味 … 2カップ(約400g)
 ・牛乳 … 1カップ
 ・ジャム … 大さじ4
 (いちご、アプリコット、マンゴーのいずれか)

・水 … 1/2カップ
 ・サラダ油 … 適量



オーブンを使わずにフライパンで
 つくれるのはうれしいね!
 ジャムを入れることでキレイな
 テリもでるね♪



季節をもっと楽しく! ★12月17ページ★

しょうがのごちそうメニュー

主菜

しょうがを使ったごちそうメニューをご紹介します。クリスマスのメインディッシュにもオススメです。

しょうがを食べると体が温まるとイメージされる方も少なくないと思いますが、生の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ます。皮の近くに多いとされているので、しょうがの薬効成分を効率良くとり入れるには、よく洗って皮ごと使うのがオススメです。

熱を加えたり、乾燥させたりすることでショウガオールという成分に変化しますが、ジンゲロールと同様の働きがあるとされています。しょうがには肉や魚の臭みを消したり、香りづけなどの調理効果も期待できます。



知っ得ポイント!

しょうがは丸のままめらした新聞紙に包んで保存すると、それなりの期間もちますが、ひと手間加えて冷凍しておきましょう。

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。

プラス

しょうがにはたんぱく質を分解する酵素が含まれており、しょうが汁に肉をつけておくとやわらかく仕上がります。左にもあるように、しょうがには臭みを消したり、香りづけなどの調理効果もありますが、細かくするほど特性が生かされますので、すりおろしたり、細く切って使うとよいでしょう。

グリルチキン
ジンジャーソース

Point

旬の味覚

洋風

普通



412
Kcal

塩分
2.7g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 … 大1枚
- ・塩 … 小さじ1/3
- ・植物油 … 小さじ1
- ・じゃがいも … 1個
- ・さやいんげん … 4本
- ・こしょう … 少々
- ・なす … 1個

(A)

- ・水 … 大さじ2
- ・酒 … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1
- ・しょうがのすりおろし … 1かけ分

●作り方

- ① 鶏肉は常温に20分ほど置き、身に切り込みを入れて塩、こしょうで下味をつける。じゃがいもは小さめの乱切り、なすは縦4つに切る。いんげんはヘタを切る。
- ② フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を皮目を下にして入れる。なすも皮目を下にして入れる。じゃがいもも加えて蓋をし、中火で5分蒸し焼きにする。じゃがいもとなすを返し、いんげんを加えてさらに3分蒸し焼きにする。野菜を取り出し、塩少々(分量外)で下味をつける。
- ③ 鶏肉を返して3分焼き、野菜とともに器に盛る。鶏肉を焼いたフライパンにAを入れ、とろみがつくまで中火で温め、鶏肉にかける。

★体に優しいポイント★

ジューシーに焼き上げたチキンに、しょうがをきかせたソースをかけていただきます。付け合せの野菜も一緒に焼くのでフライパンひとつですみます。

季節をもっと楽しく！ ★12月18ページ★

カロリーカットでも
美味しい

ごちそう煮物

副菜

12月は忘年会、女子会、クリスマスと楽しいことだらけだけど、体重が…。カロリーを気にせずに美味しいものを食べたいな！

いくちゃんのちょっと欲ばりな希望をかなえられるメニューをご紹介します！ご紹介するのは、すき焼きのような味わいを楽しめる煮物ですが、野菜とお肉の割合を変えているので、カロリーを気にせずいただけます。カロリーが比較的低いしらたきやエリンギをプラスしてカロリーを抑えながらボリュームアップさせます。お肉のうま味が煮汁に出てくるので少ないお肉の量でも十分に満足することができます。低カロリー食材を活用しましょう！

煮物のこころえ

『材料を煮るだけ』の煮物ですが、コツをおさえればよりおいしくできますよ！下記のポイントを参考にしてみてくださいね。

- ・アクはしっかりとる
アクをそのままにしておくと煮汁の濁りにもなり、味が悪くなります
- ・材料の大きさをそろえる
味のしみ込みが均一になります
- ・落としぶたを使う
煮汁をいきわたらせ、煮崩れも防ぎます
- ・固さによって入れるタイミングを変える
固い根菜などは先、やわらかい青菜や野菜は仕上げに入れます

牛肉とねぎの煮物

Point

旬の味覚

和風

普通

230
Kcal塩分
1.9g調理
時間
15分

●材料（2人分）

- ・長ねぎ … 2本
- ・牛肩ロース(薄切り) … 100g
- ・しらたき … 120g
- ・水菜 … 1束
- ・エリンギ … 50g
- ・植物油 … 大さじ1弱

(A)

- ・だし … 1カップ
- ・砂糖 … 大さじ1 1/2
- ・しょうゆ … 大さじ1 1/3
- ・酒 … 大さじ2

●作り方

- ① ねぎは斜め切り、牛肉はひと口大に切る。下ゆでしたしらたきと水菜はざく切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② なべに油を熱し、牛肉を炒める。色が変わったならAを加えて煮立てる。
- ③ ②にねぎとしらたき、エリンギを加えて火が通ったら、最後に水菜を加える。

★体に優しいポイント★

牛肉＋野菜たっぷり、味はまるですき焼き！牛肉の隣にしらたきはNGです。肉が硬くなるので気をつけましょう。肉と野菜の割合を変えて、カロリーダウン・ボリュームアップにしましょう！

季節をもっと楽しく！ ★12月19ページ★

寒い冬のほかほかグラタン

主菜

寒くなってきて、風邪が心配。風邪
予防にオススメなメニューを教えてください！

今回は風邪予防に最適なビタミンCを含む
ブロッコリーを使ったグラタンをご紹介します。
ビタミンCは免疫力を高めるはたらきがあります。
今回ご紹介するグラタンで使用するブロッコリー
の量では、1日にとりたいビタミンCのおよそ3分の
1をとることができます。

また、グラタンに使用する豚肉には糖質をエネル

ギーに変えるのをサポートする**ビタミン
B1**が含まれています。寒い冬を元氣
に過ごせるように体力をしっかりとつけ
たいですね！



ブロッコリーの豆知識



一年中見かけるブロッコリーですが、本来の旬は冬から春
です。ブロッコリーは、鮮度が落ちやすいので、早めに食べ
るのがよいですが、そのまま保存する場合は、ビニール
袋に入れ、茎を下にして立てて置きましょう。かために
塩ゆでして、密閉式の袋に入れておけば、冷蔵庫で2~3
日、冷凍庫で1ヶ月ほど保存できます。

★
ポイント

ブロッコリーには**葉酸**が含まれています。**葉酸**は、胎児の
神経障害のリスクを軽くするため、妊娠を考えている人や、
妊娠初期にとった方がよいとされる栄養素です。

サプリメントで補う人も多いのですが、ブロッコリーのほか
にもほうれん草などの緑黄色野菜、キウイフルーツ、
レバー、卵黄などの食品からとることができますよ。

豆腐のみそグラタン

Point

豆腐の
活用

和風

普通

218
Kcal塩分
1.6g調理
時間
20分

★体に優しいポイント★

豚肉は赤身を使ってカロリーを抑えます。豆腐は丈
夫な骨や歯をつくるカルシウムや貧血防止の鉄が豊
富です。みそはみりんで溶いて、少し甘みを加えると
風味が増します。

●材料（2人分）

- ・木綿豆腐 … 2/3丁
- ・豚もも肉(赤身) … 50g
- ・長ねぎ … 40g
- ・ブロッコリー … 60g
- ・赤みそ … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1
- ・ピザ用チーズ … 30g

●作り方

- ① 豆腐は縦半分に切り、1cm厚さに切る。
- ② 長ねぎは斜め切りにし、ブロッコリーは小房に
分けてゆでる。
- ③ みそとみりんを混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿に①と豚肉を重ねるように並べて②を
盛り、③を全面にぬるようになお、ピザ用チーズ
を散らしてトースターで7~8分焼く。

季節をもっと楽しく！ ★12月20ページ★

冬休みの親子チャレンジ

主食

冬休みも朝食はしっかり食べよう！

せっかくの冬休みなので、親子で料理にチャレンジしてみましょう！今回は朝食にもオススメのチーズ入り蒸しパンをご紹介します。チーズが入っているので、**お子様の成長に大切なカルシウム**をとることができます。お好みでごまを入れるとさらにカルシウムをとることができます。

蒸しパンは多めに作ってラップで包んで冷凍保存しておけば、食べたいときに食べられるので便利です。忙しくてなかなか準備に時間がとれない朝食にも最適です。朝食に、自分で作った蒸しパンを食べるのはお子さんにとって楽しみな時間になりますね。長期の休み中は生活リズムが乱れてしまいがちなので、朝に楽しみをつくり、しっかり朝食をとるといこともひとつの手ですよ！

蒸し料理にはチャレンジしてみたいけど、蒸し器がお家になくて…
代用できるのかな？



蒸し器がなくても蒸し料理は作れますよ！

深めの鍋と鍋に入る同じ大きさのお皿を2枚用意します。鍋の底にお皿をふせて置きます。その上にお皿を底を下にしてもう一枚のせませす。そこに、上にのせたお皿に浸水しない程度に水を入れます。(下のお皿は底上げの役割になります。)火をつけ、湯気がたったらお皿のうえに蒸したいものをのせてふたをします。



ふたのある深いフライパンでもできます。直火では火が強すぎるので2~3枚ほどクッキングペーパーを敷いて上に蒸したいものをのせて蒸すとよいでしょう。

チーズ入り蒸しパン

Point

冬休み
チャレンジ

洋風

普通

339
Kcal塩分
0.7g調理
時間
30分

●材料 (2人分)

- ・小麦粉 … 3/4カップ
- ・ベーキングパウダー … 小さじ1/2
- ・バター … 大さじ1 1/3
- ・砂糖 … 大さじ2 2/3
- ・卵 … 大2/3個
- ・牛乳 … 大さじ4
- ・プロセスチーズ … 20g

●作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② チーズは1cm角に切る。
- ③ ボウルにバターを入れて泡立て器で練り、砂糖、卵、牛乳の順に加えてよく混ぜる。
- ④ ①を加えて木じゃくしできるように混ぜ、②を加えてざっと混ぜる。
- ⑤ 薄く油を塗った型に④を等分に入れ、蒸気の上があった蒸し器に入れて強火で20分蒸す。

★体に優しいポイント★

4人分くらいをまとめて作ると、つくりやすいです。小麦粉を混ぜすぎると粘りが出るので、手早く、きるように混ぜましょう。パンの材料として加えることで、乳製品を無理なく食べることができます。