

～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月はイベントが多く、クリスマスや年末年始の準備、大掃除と大忙しですね。忙しい中、毎日の食事をつくるのも大変です。

そんなときは、調理器具やストックおかずを活用して調理時間を短縮させましょう。

調理時間を短縮することは、それだけ電気やガスを使う時間も短くなるので、エコ活動にもつながります。時短クッキングのポイントをご紹介しますので、できるポイントから取り入れてみてくださいね。

まずは下のクイズに挑戦してみましょう！

忙

忙しい日の楽チン！時短クッキングクイズ

Q1 ストックおかずを作るとき、活用したい調味料はどれ？

- A. 塩 B. 酢 C. 味噌 D. A～Cのいずれも正解

Q2 ストックおかずの味付けはシンプルなほうがよい。○か×か？

- A. ○ B. ×

Q3 ストックおかずの使いまわしのコツ。間違っているものはどれでしょう？

- A. アレンジしやすい味付けにしておく B. 作った当日はそのまま食べる
C. 2～3日後は他の料理にアレンジする D. 冷蔵保存の場合は1ヶ月を目安に使い切る



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 D. A～Cのいずれも正解

食材の保存性を高め、アレンジがきくように作っておくのがストックおかず。調味料を上手に使っておいしく作りたいものですね。

漬け物は、塩やしょうゆなどの塩分が食材の水分を出すことで保存性が高まったもの。マリネやピクルスは、酸のはたらきで食材のpHが酸性に傾くことで保存性がよくなります。みそに含まれる塩分や乳酸菌のはたらきによっても、腐敗菌の増殖を防ぐことができます。

とはいえ、あまり長期間冷蔵庫に入れっぱなしでは、傷んでしまうので気をつけましょう。

Q2 A. ○

ストックおかずは、そのまま食べてよし、アレンジしてよしと使いまわしたいもの。

そのためには、できるだけシンプルな味付けにしておいたほうが、いろいろな料理に使うことができます。はっきりした味付けにしたときは、豆腐、卵、芋類などのあっさりした食材と組み合わせるとアレンジがしやすいですよ。混ぜご飯の具にしてもよいですね。



Q3 の解答は次のページでご紹介！

日々の生活に取り入れてみよう 知っ得！調理時間の短縮ポイント

★ストックおかずの活用で楽チン時短クッキング

1ページの答え Q3 D. 冷蔵保存の場合は1ヶ月を目安に使い切る

3～4食分ほどまとめて作れるストックおかず。アレンジすることを考えて、最終的な味付けは、それぞれの料理の仕上げで調節するのがおいしく食べるポイントです。

作った当日は、そのまま味の調節をして仕上げて食べる。次の日は他の食材と組み合わせてアレンジする。このようなサイクルで活用することによって、調理時間も短縮でき、さらにメニューのバリエーションが広がります。週末などの時間があるときに、ストックしておきましょう。

おうちごはんのストックおかずは、**3～4日程度で食べきる**ようにしましょう。

◀ オススメ・ストックおかず ▶

● ピクルス・マリネ

ピクルスやマリネ、ザワークラウトなど、酢を使ったストックおかずは、**酸の効果で保存性がアップ**。

生のまま漬けられる野菜がほとんどですが、にんじんやれんこんなどのかたい野菜は火を通したり、なすのように果肉がスポンジ状の場合は塩でもんでおくなど、したごしらえをしておいたほうがよい野菜もあります。

魚の切り身をマリネにしたり、小魚を南蛮漬けにしてもよいですね。

作った直後は酸味が強いですが、**2～3日たつと味がなじんでまろやか**になってきます。

● ひじきの煮物

煮物をストックおかずにする場合、日持ちを考えると濃い味にしたいくなりますが、アレンジを考えると**少し薄めの味付け**にしておくのがポイント。また、いろいろな野菜と一緒に煮るのもよいですが、ひじきだけで作っておくほうがアレンジしやすくオススメです。また、長ひじきよりも**芽ひじきのほうがアレンジがしやすく、日持ちもする**ようです。

たくさん作ってしまったら、冷凍保存もできますよ。ジップつきの保存袋に入れてから、さいばしなどで1回分ずつスジをいれておくと、割って使えるので便利です。

- ・豚肉や鶏肉のソテーの味付けに
- ・タルタルソースやディップソースに
- ・サラダに混ぜて(ポテトサラダなど)

- ・混ぜ込みごはんの具材に
- ・白和え・サラダの具材に
- ・卵焼きの具材に

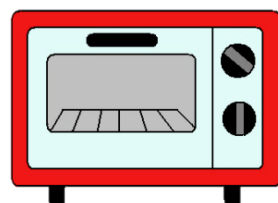
調理器具を上手に活用しよう！

調理時間短縮に役立つ調理器具はたくさんあります。その中でも、パンもグラタンも工夫次第でお菓子も作れるオーブントースター。**オーブントースターは上下に熱源があるので、オーブンレンジと比べて、トーストなどを短時間で焼くことができます。**

オーブントースターを活用すれば、忙しい朝でもパンと一緒にゆで卵も作ることができます。ゆで卵をつくる時は、**卵をアルミホイルでしっかり包んで加熱**します。**7～12分を目安に、好みの固さで時間を調整**してください。

オーブントースターを使えば、揚げ物の再加熱や焼き魚もできます。その際は、アルミホイルを活用することによって、**洗い物も少なくすみます。**

加熱時、庫内は約**300℃**にも！プラスチックや紙、木製の容器は避け、陶器などを使うようにしましょう。



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

えび, たら, かき, いか

今回は、4種の食材を使ったレシピをご紹介します。
いかは旬の大根と一緒に味わうメニューをご紹介しますので、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

4~7ページで紹介！

12月オススメの野菜

大根, ほうれん草, しょうが

今回は大根、ほうれん草、しょうがを使ったレシピをご紹介します。大根をたっぷり使ったメニューもご紹介しているので、大根1本買ってきても安心ですよ！

➡ **副菜**

🌐の**野菜**をもっと美味しく

8~10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

22ページで紹介！

しょうがの皮を使った、
冬にオススメのドリンクメニューを
ご紹介します。

寒さに負けない、ぽかぽか
ドリンクだよ！風邪に負けない
体づくりのためにも、
ぜひ試してみてくださいね♪



季節をもっと楽しく！★12月4ページ★

今月は

えび



の魚をもっと美味しく

主菜

えびは『高たんぱく・低脂肪』なので、食事のカロリーが気になる人にもオススメです。えびに熱を加えると赤くなるのは、アスタキサンチンという色素によるものです。アスタキサンチンには抗酸化作用があります。ほかにも味覚を正常に保ち細胞の成長に必要な亜鉛が含まれます。

●えびの選び方



昔からえびの代名詞でもあるくまえびの味は、大きさでは変わりません。サイズは料理によって使い分ければOKです。頭有殻つきのえびは、頭が明るい色をしている鮮度のいいものを選びましょう。最近では冷凍技術が発達しているため、『解凍もの』より、『冷凍えび』を購入し、その都度解凍する方がおいしくいただけます。

えびをもっと美味しく！

●冷凍えびの調理ポイント

えびを冷凍する際は、**背ワタを竹串や楊枝で除いてから保存**するようにしましょう。そのままにしておくと臭みが出る原因になります。冷凍えびは使う分だけ密閉袋に入れ、ボウルに立てかけて袋に流水をかけて解凍します。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。

えびと豆腐の香味炒め

Point

旬の味覚

中華

普通

187
Kcal塩分
1.6
g調理
時間
15分

●材料（2人分）

- ・えび(殻つき) … 150g
- ・酒 … 小さじ1
- ・かたくり粉 … 小さじ1/2
- ・木綿豆腐 … 1丁
- ・にら … 20g
- ・しょうが … 1/4かけ
- ・ごま油 … 小さじ2
- ・トウバンジャン … 小さじ1/2

(A)

- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・酢 … 小さじ1/2
- ・塩、こしょう … 各少々

●作り方

- ① えびは殻をむいて背わたをとり、1cm幅に切る。酒、こしょう、かたくり粉を混ぜ合わせる。
- ② 豆腐は半分の厚さにし、さらに1cm幅に切る。キッチンペーパーにのせて水けをきる。
- ③ にらは2cm長さに切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①、にんにく、しょうがを入れて炒める。トウバンジャン、②を加えてさらに炒め、A、にらを加えて炒め合わせる。

★体に優しいポイント★

えびと豆腐を使った、カロリー控えめの炒め物です。にらの香りとトウバンジャンのピリ辛味で、食べごたえも十分です。

季節をもっと楽しく! ★12月5ページ★



今月は

たら



の魚をもっと美味しく

主菜

たらは高たんぱく、低脂肪なのが特徴で、カロリーも魚類の中では低めです。たらのほかには、ひらめ、たい、かじき、たこなども高たんぱく・低脂肪の魚介類です。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、乳幼児にもオススメです。

●たらの選び方

たらは鮮度が落ちるのが早い魚です。

- ・真っ白いものより、ほのかなピンク色をしているもの
- ・全体的に透明感があり、張りのあるもの

切り口の角が丸くなっているものは避け、切り口の角がしっかり立っているものを選びましょう



ナンプラーをもっと活用!

今回ご紹介するレシピにもある『ナンプラー』ですがどんな料理に使っていいのか、悩んでしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ナンプラーには独特な香りがありますが、旨み強いのも特徴です。チャーハンや炒め物、スープの香りづけ、サラダのドレッシングと幅広く使うことができます。ナンプラーがご自宅にない方は、しよつづなどの魚醤でも代用することができますよ!

たらをもっと美味しく!

たらと大根のエスニック風南蛮漬け

Point

旬の味覚

エスニック他

普通



130 Kcal

塩分 1.9 g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・生たら ... 2切れ
- ・塩 ... 小さじ1/8
- ・しょうが汁 ... 小さじ1/2
- ・かたくり粉 ... 適宜
- ・大根 ... 150g
- ・こしょう ... 少々
- ・揚げ油 ... 適量
- ・塩 ... 少々

(A)

- ・ナンプラー ... 大さじ1/2
- ・レモン汁 ... 大さじ2 1/2
- ・砂糖 ... 大さじ1
- ・にんにく(みじん切り) ... 少々
- ・赤とうがらしの輪切り ... 1/2本分
- ・香菜 ... 少々

●作り方

- ① たらは半分になり、塩、こしょう、しょうが汁で下味をつける。かたくり粉を全体に薄くまぶし、170度の油でカラリと揚げる。
- ② 大根は短冊切りにして塩を振り、しんなりしたら水けを絞る。
- ③ Aに①、②を加えて混ぜ合わせ、器に盛り香菜を添える。

★体に優しいポイント★

おなじみの南蛮漬けもナンプラーを使うと、たちまちエスニック風味に仕上がります。揚げたてをすぐに調味料と和えると、味がよくしみて冷めてもおいしくいただけます。

季節をもっと楽しく! ★12月6ページ★

今月は

旬の魚と野菜のごちそう

主菜

かき
×
だし活

今回は旬のかきを使った簡単レシピをご紹介します。
今回のレシピのポイントは『**昆布のうま味**』! 昆布のうま味を利用することで塩分を控えることにつながります。ぜひ活用したいですね。
今回は昆布をはじめとする、『**だし活**』についてご紹介します。

だし活のすすめ

レシピに『だし』と書いてある場合、一般的には、かつおと昆布でとっただしのことを言います。だしでうま味が増すと、薄味でも満足できる味わいに仕上がります。

市販のだしの素は、**塩分を含んでいるものがある**ので、レシピに書かれている調味料より少なめに入れ、味をみながら仕上げていくほうが良いでしょう。

旬の食材をもっと美味しく!

美味しい昆布だしのとり方

昆布の表面に見える白い粉のようなものは、**うま味成分のマンニト**です。汚れをとるには、水洗いせず、かたく絞ったふきんでぬぐう程度にしましょう。蒸発する分と、昆布が吸う分があるので、出来上がりの量から**1~2割多めに水を用意しておく**と良いですね。

あまただしはペットボトルなど密閉できる容器の場合2日程度、冷凍してしまえば1ヶ月程度保存することができます。

かきの昆布焼き

Point

旬の味覚

和風

簡単

83
Kcal塩分
1.3
g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・生がき ... 200g
- ・生しいたけ ... 2枚
- ・昆布(5×8cm) ... 2枚
- ・酒 ... 大さじ1
- ・すだち ... スライス4枚

●作り方

- ① かきは塩水でふり洗いし、水けをとる。
- ② しいたけは石づきを除く。昆布は15分ほど水に浸してもどす。
- ③ 昆布にしいたけ、その上にかきをのせて酒を振る。
- ④ 平皿に③をのせ、強火の蒸し器で5~6分、かきがブクッとふくらむ程度に蒸す。
- ⑤ 蒸し器から取り出し、すだちを添える。

※ フライパンを使用する場合は、フライパンに直接昆布をのせ、蓋をして蒸し焼きにする。

★体に優しいポイント★

昆布の器でかきのうま味を閉じ込めます。すだちの香りとかきのうま味が相性抜群です。おつまみにもオススメです。

季節をもっと楽しく！★12月7ページ★

今月は

旬の魚と野菜のごちそう

主菜

いか
×
大根

今回は旬のいかと大根を組み合わせた、簡単煮物をご紹介します。いかの旨みがしみ込んだ大根は絶品です。大根は冷涼な気候を好むため秋から冬にかけて甘みが増し、美味しくなるので、この時期に味わいたい食材のひとつです。

野菜
2.5冊分

大根の葉も捨てずに活用しましょう！

大根の葉の部分には、根の部分に少ない
・-カロテンやビタミンC、カリウムなどが含まれます。
柔らかくくせのない葉は、漬け物や炒め物、菜めしにするのがオススメです。葉に多い・-カロテンは、
油脂と一緒に調理すると吸収率がアップします。

旬の食材をもっと美味しく！

●大根の保存方法

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。野菜は収穫後も生きていますので、葉をつけたままにしておくと、栄養分や水分が葉の成長に使われてしまいます。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。

根の部分は、新聞紙やラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ。気温が低いなら冷暗所でも保存できます。

いかと大根の煮物

材料
(2人分)

- ・イカ … 1ぱい(約300g)
- ・大根 … 1/2本
- ・エバラすき焼のたれ … 75ml
- ・水 … 225ml

作り方

- ① イカは内臓と軟骨を取り除き、胴は1cm幅に切る。
- ② 大根は1cm幅の半月切りにする。
- ③ 鍋にすき焼のたれ・水・①・②を加え、大根が柔らかくなるまで煮て、出来上がり。

すき焼きのたれで、
簡単味付け！
これ1本で、美味しく仕上がるよ♪



季節をもっと楽しく! ★12月8ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

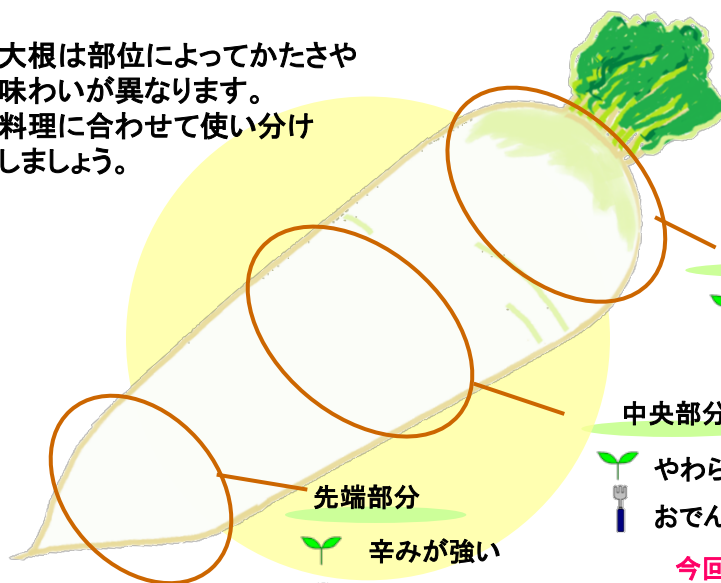


大根は部位によってかたさや
味わいが異なります。
料理に合わせて使い分け
しましょう。

- ... 特徴
- ... オススメの料理

野菜
1.5皿分

大根おろしは
好みの辛さの
部位を使いましょう!



- 先端部分
辛みが強い
大根おろし、薬味
- 中央部分
やわらかい
おでん、ふろふき、煮物料理
- 首の部分
甘みが強い、ややかため
大根おろし、サラダ

今回のレシピは中央部分が
オススメ!

大根をもっと美味しく!

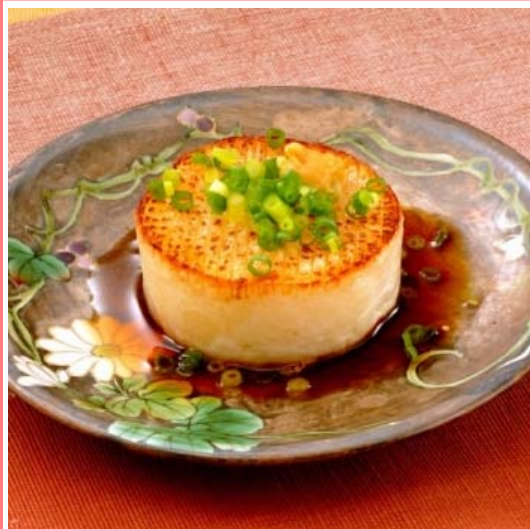
大根ステーキ・ ポン酢かけ

Point

旬の味覚

和風

簡単



20
Kcal

塩分
0.7
g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・大根 ... 6cm
- ・ごま油 ... 小さじ1/2
- ・ポン酢 ... 適量
- ・万能ねぎの小口切り ... 少々

●作り方

- ① 大根は半分にとってから皮を厚めにむき、両面に十文字に切り込みを入れる。
- ② ①を耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(500W)で約2分加熱する。
- ③ フライパンにごま油をひき、②の両面にしっかりと焼き色をつける。
- ④ 器に盛り、ポン酢をかけ、万能ねぎの小口切りを散らす。

★体に優しいポイント★

ごま油で表面をこんがり焼いて、カリッと香ばしく仕上げます。ごま油の香りをいかしたいので、塩、こしょうは使わず、そのまま焼き上げます。

季節をもっと楽しく! ★12月9ページ★

今月は

ほうれん草



の野菜をもっと美味しく

副菜

野菜

1皿分

ほうれん草嫌いの原因は、アクの強さにあります。アクをやわらげるゆで方を覚えておくとよいでしょう。ほうれん草は、ゆでたら水にさらし、**急激に冷やす**ことでアク抜きができます。ただし、水にさらしすぎると、栄養分も一緒に流出してしまうので気をつけてくださいね。

●ほうれん草の選び方



- ・緑の濃いもの
 - ・葉先がピンとしているもの
 - ・葉がみずみずしいもの
 - ・根元に近い部分から葉がはえて密集しているもの
 - ・根元に赤みがあり、茎が適度に太いもの
- 冬はできれば露地ものを選んだ方が甘みが増して、栄養価もアップします。

●ほうれん草の保存方法

ほうれん草は**乾燥しやすい野菜**です。買ったその日のうちに、しめらせた新聞紙に包み、ビニール袋などに入れてから冷蔵庫の野菜室で**立てて保存**します。袋から出して冷蔵庫に入れるとすぐに葉が乾燥してしまいます。

また、ほうれん草は横にせず、土にはえている状態と同じように立てておく方が鮮度が保たれます

ほうれん草をもっと美味しく!

ほうれん草の翁まぶし

Point

旬の味覚

和風

簡単

18
Kcal塩分
0.5
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・ほうれん草 … 1/2束
- ・おぼろ昆布 … 2g
- ・しょうがのあられ切り … 小さじ1/2

(A)

- ・だし汁 … 1/3カップ
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・みりん … 小さじ1/2

●作り方

- ① ほうれん草はたっぷりのお湯でゆでるか、または電子レンジで(600wで2~3分)加熱し、水にとって東ね水けを絞り、3cm長さに切る。
- ② ①にほぐしたおぼろ昆布、Aを加えて和え、器に盛って、あられしょうがを散らす。

★体に優しいポイント★

水気を含んだとろろ昆布のとろっとした食感が、ほうれん草となじみが良く、のどごしのいい一品です。

季節をもっと楽しく！★12月10ページ★

今月は

しょうが



の野菜をもっと美味しく

副菜

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があります。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。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。

●しょうがの選び方



《根しょうがの場合》

- ・皮に傷がないもの
- ・表面が乾きすぎているもの
- ・ふっくらと形よいもの
- ・実がかたくしまっているもの
- ・切り口が変色しているものは避けた方が無難です。

●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保存すると、それなりの期間もちますが、乾燥すると繊維が目立ってしまいます。そうなる前に、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！

しょうがをもっと美味しく！

たたきこんにゃく
しょうが風味

Point

旬の味覚

和風

簡単

52
Kcal塩分
0.7
g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・こんにゃく … 1/2枚
- ・しょうが … 10g
- ・植物油 … 小さじ1 1/2

(A)

- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・酒 … 大さじ2
- ・和風だし … 少量

●作り方

- ① こんにゃくは手で食べやすい大きさにちぎる。しょうがは太いせん切りにする。
- ② なべに油を熱してこんにゃくを炒め、火が通ったらしょうがとAを入れ炒りつける。

★体に優しいポイント★

空炒りしてさらに味がしみこんだ、たたきこんにゃく。さらに、しょうががきいています。箸休めにもおすすめの1品です。

季節をもっと楽しく！★12月11ページ★

冬のおいしいおつまみ

主菜

12月1日は『下仁田ねぎの日』

冬が旬の下仁田ねぎは、11月に何度か霜があたり、しっかり甘みをたくわえてから出荷されます。そのため、11月のうちは葉っぱが青く、霜があたり甘みがつまった12月には寒さで葉が黄色く枯れています。旬の美味しい下仁田ねぎを食べてほしいということと、もっと下仁田ねぎのよさを知ってほしいということから、**下仁田ねぎの本格的な出荷解禁日である12月1日**が『下仁田ねぎの日』として、制定されました。

今回はねぎを使った、おつまみにもオススメの1品をご紹介します。下仁田ねぎが手に入ったときは、ぜひ下仁田ねぎで作ってくださいな。



日本酒の知っ得！ポイント

燗酒(お燗)とは常温より高い温度で飲む日本酒のことを指しますが、33度前後の『日向燗』、40度前後の『ぬる燗』、45度前後の『上燗』、50度前後の『熱燗』など、**温度により6種類の表現方法があります。**

熱燗との相性は『普通酒』が一番良く、『吟醸酒』は常温より低い方が相性が良いとされています。また、『本醸造酒』も熱燗との相性は良く、『純米酒』でも『上燗』とは相性良く飲めます。ただし、これは目安です。銘柄によってもその相性は変わってきます。そもそも日本酒は嗜好品ですので、飲む人が一番美味しいと感じた温度でいただくのがよいですね。

寒い夜は、お好みの温度で燗酒も楽しんでみてはいかがでしょうか？

温やっこ

Point

旬の味覚

和風

簡単

137
Kcal塩分
0.8
g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・長ねぎしょうゆ … 大さじ2
- ・木綿豆腐 … 1丁
- ・ほうれん草 … 100g

●作り方

- ① ほうれん草は洗って、根元に十文字に切り込みを入れ、塩、油少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、ざるにあげて水けをきる。
- ② 沸騰した湯に豆腐を入れ、静かに沸騰させて温める。
- ③ 器にほうれん草をしき、豆腐をのせ、長ねぎしょうゆをかける。

《長ねぎしょうゆの作り方(作りやすい分量)》

- ① 長ねぎ(2本・200g)は小口切りにする。
- ② 密閉容器に①を入れ、しょうゆ(1/3カップ)、みりん(1/4カップ)を注ぎ、味がなじむまで冷蔵庫に2日ほど置く。

★体に優しいポイント★

長ねぎしょうゆは、長ねぎもしょうゆもまろやかな風味。豆腐との相性は抜群です。豆腐は温かくすることで、冬も豆腐のおつまみを手軽に楽しむことができます。

季節をもっと楽しく！★12月12ページ★

胃腸を休ませよう

副菜

12月11日は『胃腸の日』

『胃に(12)いい(11)日』の語呂合わせで、12月11日が『胃腸の日』として、2002年(平成14年)に制定されました。12月はイベントが多く、飲酒の機会も増え、食べ過ぎや飲み過ぎにより、胃腸が疲れてしまいがちです。『胃腸の日』は、胃をいたわる日にしたいですね。

今回は旬のかぶを使ったレシピをご紹介します。かぶの白い身の部分には、**消化酵素のジアスターゼ**が含まれています。このジアスターゼは大根にも含まれていますが、胃もたれや胸焼けの解消に役立ちます。

胃をいたわるために、よく噛んで食べるということも大切です！



かぶの知っ得！ポイント

かぶを選ぶときのポイント

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。

かぶと葉のレンジ蒸しサラダ

Point

胃腸の日

洋風

簡単

64
Kcal塩分
0.6
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・かぶ … 小3個
- ・かぶの葉 … 60g
- 《マヨごま風味ヨーグルトソース》
 - ・マヨネーズ … 小さじ2
 - ・プレーンヨーグルト … 大さじ1
 - ・しょうゆ … 小さじ1/2
 - ・塩 … 小さじ1/10
 - ・白すりごま … 小さじ1
- ・削りがつお … 少々

●作り方

- ① かぶはくし形に切り、葉は3cm長さに切る。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ強で3分加熱する。冷めたら器に盛る。
- ② ソースの材料を混ぜ合わせて①にかけ、削りがつおを散らす。

※ ごまマヨ風味ヨーグルトソースは冷蔵庫で3～4日持つので、多めに作ってストックすると重宝します。

★体に優しいポイント★

洋風のイメージが強いマヨネーズやヨーグルトも、しょうゆとごまをプラスすると、和食にもぴったりな低脂肪のサラダの完成です。

季節をもっと楽しく！★12月13ページ★

美味しくビタミン補給

もう1品

12月13日は『ビタミンの日』

1910年(明治43年)の12月13日に、鈴木梅太郎博士が、米ぬかから抽出した脚気を予防する成分を『オリザニン』と命名したことを東京化学会で発表しました。後にこの『オリザニン』は、『ビタミンB₁』と同じ物質であることがわかりました。このことから、2000年(平成12年)に、ビタミンの日が制定されました。

今回は、ビタミンの日にちなみ、**風邪予防に役立つビタミンC**を含むブロッコリーを使用したレシピをご紹介します。ビタミンCは水に溶けやすいので、スープのように汁ごと食べられるメニューがオススメです。

寒い時期は、あったかメニューで体の中から温まりたいね！



ブロッコリーの知っ得！ポイント

ブロッコリーを選ぶときのポイント

ブロッコリーは、つぼみが密集していて、濃い緑色のものはやわらかくて甘みがあります。根元の切り口に変色がなく、みずみずしいものが良品です。『す』が入っているものは、熟しすぎたもので、味も歯触りもよくありません。茎にツヤがあり、傷や変色がなく、みずみずしいものを選びましょう

ブロッコリーの保存方法

ブロッコリーは、鮮度が落ちやすいので、早めに食べきるのがベターですが、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**。

たっぷり野菜の食べるミネストローネ

Point

ビタミンの日

洋風

普通

121
Kcal塩分
1.2
g調理
時間
15分

●材料 (1人分)

- ・キャベツ … 40g
- ・玉ねぎ … 25g
- ・ブロッコリー … 25g
- ・しめじ … 20g
- ・ベーコン … 10g
- ・オリーブ油 … 小さじ1
- ・水 … 150cc
- ・顆粒コンソメ … 小さじ1/2
- ・トマトベースの野菜ジュース(食塩不使用) … 60g
- ・塩、こしょう … 各少々

●作り方

- ①キャベツ、玉ねぎ、ベーコンは1.5cm角に切り、ブロッコリーとしめじは小房に分ける。
- ②小鍋にオリーブ油を熱し、①を炒め、軽く塩、こしょうをふる。
- ③軽く炒めたら、水、顆粒コンソメを加え、フタをして5分程弱火で煮る。
- ④材料が柔らかくなったら、トマトジュースを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

★体に優しいポイント★

トマトベースの野菜ジュースを使うと、野菜の旨味がじっくり煮込んだような美味しさに！スープジャーに入れれば、お昼でも温かいまま。たっぷりの野菜を食べるスープです。

季節をもっと楽しく！★12月14ページ★

冬至はかぼちゃを食べよう！

12月21日は冬至です。今回は冬至にちなみ、かぼちゃを使ったレシピをご紹介します。かぼちゃのそぼろ煮はお弁当にもオススメです。ぜひ試してみてくださいね！



かぼちゃのそぼろ煮



エバラ食品工業㈱レシピ参照

材料
(2人分)

- ・かぼちゃ … 1/4個
- ・鶏挽き肉 … 75g
- ・エバラ すき焼のたれ … 50ml
- ・水 … 225ml
- ・サラダ油 … 適量

作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
(あらかじめ電子レンジで加熱すると切りやすくなる)
- ② 鍋に油を熱し、挽き肉を炒め、すき焼のたれ・水・①を加えて弱火で煮る。
- ③ 煮汁がほとんどなくなるまで煮詰め、出来上がり。

材料 (2人分)

- ・フェットチーネ … 160g
(オーマイプレミアム 金のパスタフェットチーネがオススメ)
- ・オリーブオイル … 適量
(DANTEオリーブオイルがオススメ)
- ・かぼちゃ … 200g
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・水 … 200cc
- ・ブイヨン(顆粒) … 小さじ1
- ・牛乳 … 150cc
- ・スモークサーモン … 80g
- ・サラダほうれん草 … 80g
- ・塩、こしょう … 各少量
- ・バター … 大さじ1

作り方

- ① かぼちゃはひと口大に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、水、ブイヨン、かぼちゃを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③ スモークサーモンは3等分に切り、サラダほうれん草はざく切りにする。
- ④ ②の鍋の中でかぼちゃをマッシャーなどでつぶし(ブレンダーやミキサーにかけてもOK)、牛乳を加えてのぼし、塩、こしょう、バターを加えて味を調える。
- ⑤ たっぶりの湯でフェットチーネを規定の時間で茹でる。
- ⑥ ④に③を加えてさっと火を通し、⑤を加えて全体にからめるように混ぜて器に盛る。

サーモンのかぼちゃクリーム
フェットチーネ

日本製粉㈱レシピ参照

季節をもっと楽しく！★12月15ページ★

冬至はゆずも食べよう！

副菜

冬至の豆知識

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。

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。

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。

そして、『冬至の七種』と呼ばれる食材は『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』、『きんかん』、『かんとん』、『う(ん)どん』の7つです。これらを食べると病気になるまいといわれています。

ゆずを食事でも楽しみましょう！

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』と古くからいわれています。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われています。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。

一般的な黄色く熟してから収穫される『黄ゆず』は、11月から美味しくなります。夏に出回る青いゆずの『青ゆず』は未熟果のことを指します。旬のゆずをお風呂に浮かべるだけでなく、食事でも楽しみましょう。今回はゆずを使ったレシピをご紹介します。ゆずには疲労回復に役立つクエン酸が含まれるので、イベントの多い12月にオススメの食材のひとつです。



白菜の柚香あえ

Point

旬の味覚

和風

簡単



18
Kcal

塩分
0.4
g

調理
時間
5分

●材料 (2人分)

- ・白菜 …… 大1枚(100g)
- ・塩 …… 小さじ1/8
- ・ゆずの薄切り …… 2枚
- ・酢 …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 大さじ1/2

●作り方

- ① 白菜は一口大にそぎ切りにしてポリ袋に入れて塩を振り、袋ごと軽くもみ、しんなりさせる。
- ② ゆずを半分に切って①に加え、酢と砂糖も入れて混ぜ、味がなじんだら器に盛る。

★体に優しいポイント★

白菜を使った酢の物で、生の白菜のみずみずしい歯ごたえを楽しめます。低カロリー、低塩なので、もう一品欲しい時におすすめです。

季節をもっと楽しく！★12月16ページ★

★クリスマスのごちそうサラダ★

副菜

クリスマスにはごちそうを

街もイルミネーションで盛り上がり、子供から大人まで楽しめるクリスマス。とっておきのディナーやケーキも準備したいですね。ごちそうにピッタリのとっておきサラダメニューをご紹介します。クルトンではなく、ひと口大のバゲットをトッピングとして使うことで、見た目にも楽しいサラダに仕上がります。

クリスマスカラーといえば、『赤・緑・白』ですが、赤は、キリストの流した血の色で『愛』を表します。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。今回ご紹介するサラダも、ハムの赤、グリーンカールの緑、バゲットの白でピッタリですね！



料理を彩るハムマジック

ハムはそのまま食べるだけでなく、料理にも大いに活躍します。

ハムの持ち味である、燻製の香りや脂肪のコクとうま味は、サラダ、スープ、炒めもの、煮込み料理とあらゆる料理のアクセントとなります。ハムに含まれる塩分が、食材の苦みを抑えてくれるので、苦みが気になる野菜はハムと組み合わせると、お子さんも食べやすくなります。ただし、ハムは塩分が多いので、適度に取り入れるようにしましょう。食べすぎは注意です！

ハムを冷凍すると、食品中の水分が凍って肉の組織を壊してしまうため、プリットした食感が損なわれます。また、解凍する時に水分と一緒にうま味が流れ出てしまうため、風味も損なわれる可能性があります。なるべく早めに食べきるようにしたいですね。

生ハムとバゲットのサラダ
ハニーマスタードドレッシング

Point

クリスマス
レシピ

洋風

簡単

204
Kcal塩分
2.0
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・生ハム … 4～6枚
- ・バゲット … 1/3本
- ・グリーンカール … 3～4枚(50g)

(A)

- ・粒マスタード … 大さじ1/2
- ・はちみつ … 大さじ1/2
- ・酢 … 大さじ1/2
- ・オリーブ油 … 大さじ1/2
- ・塩 … 小さじ1/4

●作り方

- ① 生ハムは手でちぎる。バゲットは2cm角に切り、オーブントースターで焼き目をつける。グリーンカールは3cm角に切る。
- ② 器に①を盛り、混ぜ合わせたAをかける。

★体に優しいポイント★

生ハムとグリーンカールに、マイルドな酸味のハニーマスタードドレッシングをかけていただきます。カリッと焼いたバゲットをプラスして、主食も兼ねた食べごたえ満点のサラダに仕上げます。

季節をもっと楽しく! ★12月17ページ★

クリスマスの簡単オードブル

副菜

クリスマスの豆知識

クリスマスは本来どのような日なのかという、
 クリスマスはイエス・キリストの生誕に関係していますが、
 キリストの誕生日というわけではありません。
 新約聖書には、キリストの誕生日は記録されておらず、
 この日がいつにあたるかについては様々な説が
 あるようです。キリスト教においても、クリスマスはキリスト
 の誕生を記念する祭日とみなされています。

また、クリスマスの語源は、ラテン語の略で、
 Christ(キリスト)+mas(礼拝)=Christmasと
 いわれています。

XmasのXは、ギリシャ語『Xristos(キリスト)』の
 頭文字です。

クリスマスのごちそうといえば
 七面鳥を思い浮かべる方もいらっしゃるのでは
 ないでしょうか。

七面鳥は、英語で『ターキー』といいます。和名である
 『七面鳥』は、首の部分の皮膚が興奮すると赤、青、紫
 などに変化することが由来しています。

七面鳥は脂肪が少なく味はあっさり。さらに
 ビタミン・ミネラルもまんべんなく含み、
 鶏肉と比べるとビタミンB6が多く含まれています。
 脂肪が少なく栄養価が高いことから、欧米では
 スポーツ選手も好んで食べています。

今回は七面鳥やローストチキンなどのごちそうメニューと
 一緒に楽しめる、オードブルメニューをご紹介します。

かきのベーコン巻、オリーブ、
ミニトマトのピンチョス

Point

旬の味覚

洋風

普通

73
Kcal塩分
0.7
g調理
時間
15分

●材料 (4人分(串8本))

- ・かき … 100g(8個)
- ・ベーコン … 60g(4枚)
- ・ブラックオリーブ(種抜き) … 8個
- ・ミニトマト … 8個
- ・強力粉 … 少々
- ・ほうれん草 … 1/2束
- ・オリーブ油 … 小さじ1
- ・塩、こしょう … 各少々

●作り方

- ① かきは塩水でよく洗い、ザルにあげて水けをきり、キッチンペーパーでよくふく。ベーコンは長さを半分に切る。ほうれん草はサッと塩ゆでして水にとり、水けをよく絞って食べやすく切る。
- ② 串にトマト、ベーコンを巻いたかき、ブラックオリーブの順に刺し、ベーコンのところに強力粉を薄くまぶしておく。
- ③ テフロン加工のフライパンに②を並べ、ベーコンから出る油で表面を焼く。焼き上がったら取り出し、オリーブ油を加え、ほうれん草を入れて炒める。塩、こしょうで調味する。
- ④ 皿に③を盛りつける。

★体に優しいポイント★

ピンチョスとは、スペインの串にさしたおつまみの
 ことです。片手でも食べやすいので、パーティーには
 ぴったりです。ほうれん草ソテーを添えて。1人2串分
 いただきます。

季節をもっと楽しく! ★12月18ページ★

クリスマスHAPPYスイーツ

主菜

世界のクリスマス★スイーツ

クリスマススイーツといえば、日本ではショートケーキが定番ですが、世界各国には古くから伝わるさまざまなスイーツが存在します。世界の文化に触れてみましょう!

《フランス》

フランスの定番スイーツのブッシュ(ビュッシュ)・ド・ノエルは、日本でも人気のある薪に見立てたクリスマスケーキ。『クリスマス(ノエル: noel)の薪(ビュッシュ: buche)』という意味です。

《イタリア》

イタリアのを代表するクリスマススイーツは『パネットーネ』と呼ばれる菓子パンです。パネットーネ種という酵母で発酵させたプリオッシュ生地、ドライフルーツを入れて焼き上げます。星のような形で、粉糖をまぶして食べるのが特徴です。

《ドイツ》

生地にドライフルーツやナッツを練り込んで焼き、表面に砂糖がまぶされている、シュトーレンが定番です。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です。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。

《イギリス》

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。洋酒に漬けたドライフルーツやナッツ、スパイス、パン粉、ケンネ脂(牛脂)などを合わせた生地を蒸して作ります。イギリスでは、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。

スイートポテトのツリーデザート

Point

クリスマス
デザート

洋風

普通

286
Kcal塩分
0.3
g調理
時間
40分

●材料 (2人分)

- ・さつまいも(皮をむいて) ... 300g
- (A)
 - ・バター ... 50g
 - ・生クリーム ... 大さじ3
 - ・砂糖 ... 50g
 - ・卵黄 ... 1個分
 - ・シナモンパウダー ... 少々
- ・市販のトリュフチョコ ... 12粒
- ・市販のビスケット ... 12枚
- ・アラザン、金箔 ... 各適宜
- ・製菓用飾り付け(柗の葉など) ... 適宜

●作り方

- ① さつまいもは1cm厚さの輪切りにして皮を厚くむく。鍋にさつまいもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、竹串がすっと通るくらいやわらかくゆでる。
- ② ①のさつまいもをザルにあげ、熱いうちに裏ごしする。
- ③ ②にAを加えてなめらかなペースト状になるまで混ぜる。口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ④ ビスケットの上トリュフチョコを置き、③を絞り出す。仕上げにアラザンや金箔、柗などを飾る。

★体に優しいポイント★

ひとくちかじると、中からトリュフチョコレートが顔を出します。ケーキを焼く時間や腕も必要なく、簡単にクリスマススイーツを作ることができます。

季節をもっと楽しく！★12月19ページ★

年始のごちそう①

もう1品

19ページから21ページでは、年始のごちそうにオススメのレシピをご紹介します！

おせちの豆知識もご紹介するので、おせち料理の奥深さをあらためて見直してみましょう。



毎年作るお雑煮。毎回同じで少し飽きてきちゃたかも・・・そんな方も多いのでは？日本全国お雑煮の作り方は様々です！今年のお雑煮は、意外な一面を発見して、いつもとはちょっと変わったお雑煮にチャレンジしてみるのはいかがでしょうか？

また、お雑煮のほかに『ごちそう椀』はいかがでしょうか？年始のごちそうのほかに、お祝いごとのメニューとしても重宝します。ぜひチャレンジしてみてくださいね！

お雑煮の知っ得！ポイント

一般に関西では丸餅、寒地域や東京では角餅を食べます。汁は関西が白みそ仕立て、東日本と近畿を除く西日本では圧倒的にすまし汁仕立てです。

お雑煮に欠かせないお餅ですが、お餅が網にくっついてしまうことはありませんか？これは、焼いたお餅の表面の裂け目から、中の柔らかくなったお餅が出てきてしまうため。そんなときは、**お醤油をお餅の中心(上面)に塗ります**。そうすることによって、その部分に熱が集中してかかり、上にだけ膨れるという現象が起きます。不思議とお餅が網や器などにくっつかないのです。

雑煮を盛り付けるときは、**具材はたくさん入れて色とりどりにし、汁は少なめ**がオススメ。お餅や具材を重ねて**中心を高く見せる**ことによってより美味しく見えます。

ふわふわ海老しんじょう椀

Point

旬の味覚

和風

普通

48
Kcal塩分
2.0
g調理
時間
15分

●材料 (4人分)

- ・ブラックタイガー(むき身) ... 120g
- ・はんぺん ... 1/2枚(50g)
- ・塩 ... 少々
- ・しょうが汁 ... 小さじ1
- ・かたくり粉 ... 大さじ1
- ・合わせだし ... 3カップ
- ・塩 ... 小さじ2/3
- ・薄口しょうゆ ... 小さじ1
- ・かいわれ大根、にんじん、大根、ゆずなど ... お好みで

●作り方

- ① 海老しんじょうの材料(えび、はんぺん、塩、しょうが汁、かたくり粉)をすべてフードプロセッサーにかけて滑らかにし、スプーン2本を使って丸めて4個作り、熱湯でゆでる。
- ② 合わせだしを塩、薄口しょうゆで味付けする。
- ③ ①と共にお好みでかいわれ大根やにんじんなどを椀に盛り、熱い②を注ぐ。へぎ柚子(*)をあしらって出来上がり！

※ へぎ柚子とは、柚子の皮を1cm四方に薄くむいたもので、吸い口などに用いられる。

★体に優しいポイント★

えびのプリッとした食感をいかしつつ、はんぺんでふわっと優しい口あたりをプラスします。しんじょうを作る時の、卵白を泡立てたり、山芋をすりおろす手間は、はんぺんで解決です。

季節をもっと楽しく! ★12月20ページ★

年始のごちそう②

主菜

おせちのいわれとは…?

季節の変わりめに宮中で「節供」という行事が催されていましたが、その際に出されたのが『御節供料理』、これがおせち料理の起源です。
江戸時代になると節供の風習は庶民にも広がりますが、料理の内容は宮中のものとは異なり、独自の料理が生まれたそうです。
その後、年5回あった節供のなかでも、もっとも祝い色の濃い正月料理だけが集大成として後世にのこり、現代に伝わっています。

おせちは、めでたさを重ねるという意味で縁起をかついで、重箱につめられます。
基本は五段重ねで、上から一の重、二の重、三の重、与の重、五の重と呼びます。四段目のお重を『四の重』と言わないのは『四』が『死』を連想させ、縁起が悪いと

されているからです。五段目は控えの重とも呼ばれ、何も料理を詰めません。将来さらに繁栄し富が増えることを願ってのことだそうです。

- 現代は省略された三段重が一般的です。
- 一の重: 祝い肴(数の子、昆布巻き、かまぼこなど)、口取り(黒豆、伊達巻きなど)
 - 二の重: 酢のもの(菊花大根、酢れんこんなど)、焼きもの(プリの照り焼きなど)
 - 三の重: 煮もの(野菜の炊き合わせ)

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)



ほたての黄身焼き

Point

旬の味覚

和風

簡単



105 Kcal

塩分 1.0 g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・ほたて貝柱 … 160g
- ・塩 … 小さじ1/10

(A)

- ・卵黄 … 20g
- ・みりん … 小さじ1
- ・塩 … 少々

ぎんなん … 6個

二の重の焼き物にもオススメです!



●作り方

- ① ほたては塩をふっておく。
- ② Aを合わせる。ほたてをオーブントースターで焼き、Aを裏表に塗って乾かす。これを2回繰り返す。
- ③ ぎんなんは鬼皮をむき、塩ゆでをした後、塩少々を振る。
- ④ ほたてを盛り、ぎんなんをつまようじに刺して添える。

★体に優しいポイント★

ほたてのうま味をギュッと閉じ込めた1品。一度、食材を素焼きにしてから、黄身を数回に分けて塗るとキレイに仕上がります。

季節をもっと楽しく! ★12月21ページ★

年始のごちそう③

主菜

おせち料理の意味

日本のお正月をあざやかに彩るおせち料理ですが、お重につめられた料理それぞれに祝いや願いの意味がこもっています。

おせち料理の品数は**おめでたい奇数**(仏教でいうと陽数)になるように、四隅を開けずに飾ります。偶数になってしまった場合は、**南天などのあしらいをいれてひとつと数え、奇数とします。**

おせち料理はそれぞれ**家内安全、無病息災、子孫繁栄**などの願いがこめられています。

今回ご紹介する『伊達巻』は、伊達巻の形が巻物の形に似ていることから、学問や習い事の成就を願う食べ物とされています。ほかにも右のように様々な願いが込められています。

ご家庭によっておせちに違いはありますが、家族の幸せを願う気持ちは、古くから変わりませんね。

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ます。赤は魔よけの色ともいわれています。



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します。



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という願いが込められています。



黒豆

『まめ』に暮らせるように、という願いが込められています。



昆布巻

昆布は『喜ぶ』、巻は『結び』を意味しています。



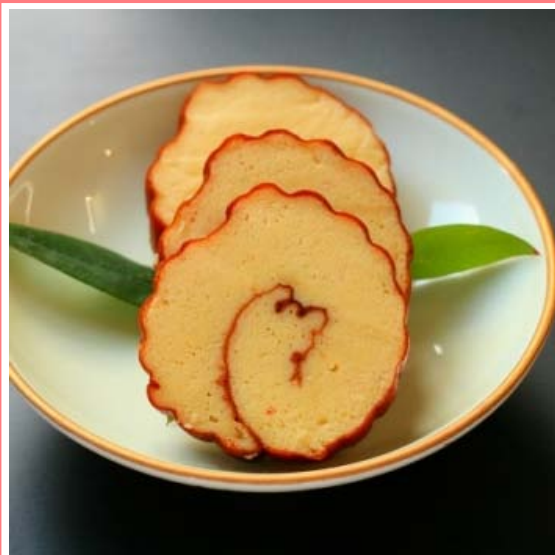
ふわふわ伊達巻

Point

年始のごちそう

和風

チャレンジ



41 Kcal

塩分 0.2 g

調理時間 30分

●材料 (1本分)

- ・卵 ... 5個
- ・えび ... 65g
- ・はんぺん ... 65g
- ・砂糖 ... 65g

(A)

- ・みりん ... 大さじ1
- ・酒 ... 大さじ1
- ・薄口しょうゆ ... 小さじ1/2
- ・塩 ... 小さじ1/4

●作り方

- ① 卵は割りほぐし、Aと合わせて卵液にしておく。20×20cmの角型にクッキングペーパーを敷いておく。オーブンを200度に余熱しておく。
- ② フードプロセッサーに、えび、はんぺんを入れて攪拌する。砂糖も加えて滑らかになるまで混ぜたら、卵液を加えて3分程トロリとするまでしっかり回す。
- ③ 型に流して底を軽くたたき、空気を抜いたらオーブンに入れる。200度で7分、160度に落として20分、表面に焼き色が均等につくまで焼く。
- ④ シートごと型から出して粗熱がとれたら、鬼すだれ(伊達巻き用のまきす)に型の底面を上にしてのせる。
- ⑤ 巻きやすいように、ロールケーキを巻く際のように包丁で浅く切り目を入れたら手前から巻く。輪ゴムで止めて立てて冷ます。

★体に優しいポイント★

えびとはんぺん入りの、ぷりぷりふわふわの伊達巻です。ほどよい甘さもポイントです。ぜひチャレンジしてみてくださいね!

季節をもっと楽しく！★12月22ページ★

冬のジンジャーパワー

もう1品

12月に入って、ますます寒くなってきたけれど・・・
手足が冷えてつらいの！体が温まるレシピを教えてください！



西洋医学では『冷え症』という病気はありません。しかし、冷えがひどくなると頭痛や便秘、関節痛、不眠などを引き起こすこともありますので、冷えを感じたら早めに対処するようにしましょう。冷えの**主な原因は血行不良**です。全身にきちんと血液を送り込むためには、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの**五大栄養素をバランスよくとることが大切**です。

そのためには、**主食・主菜・副菜**を毎食そろえるようにしましょう。温かい飲み物や汁物をとり入れるのもよいですね！



スパイス・香味野菜でポカポカ

冷えが気になるときは、からだを温めるしょうがやにんにく、長ねぎなどの香味野菜を活用しましょう。こしょう、クローブ、八角などのスパイスもオススメです。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、チャレンジしてみてくださいね。

しょうがに含まれる『**ジンゲロール**』という辛味成分は、血行を良くしてからだを温める作用があります。しょうがの薬効成分を効率良くとり入れるには、**皮ごと使うのがオススメです**。今回ご紹介するレシピは、しょうがの皮をたっぷり使った手作りジンジャーエールです。しょうがの皮は捨てずに活用しましょう！作ったシロップはジンジャーエールのほか、**パンケーキのシロップ**としてもオススメです。

しょうがの皮で
手作りジンジャーエール

Point

旬の味覚

洋風

簡単

129
Kcal
(1杯分)塩分
1.0g
(1杯分)調理
時間
20分

●材料（作りやすい分量）

- ・しょうがの皮 …… 100g
- ・レモンの皮(黄色の表皮のみ) …… 1個分
- ・ミントの葉 …… 4g
- ・グラニュー糖 …… 200g
- ・水 …… 1/2カップ
- ・炭酸水 …… 適量

●作り方

- ① 鍋にしょうがの皮、グラニュー糖、水を入れて火にかけて、煮立ったら3分煮る。
- ② レモンの皮とミントの葉を加えて煮立て、さらに5分煮て、そのまま完全に冷めるまでおく。
- ③ こして清潔な瓶に保存する。
- ④ ③のシロップをお好みの量を炭酸水で割る。(シロップ1に対して炭酸水3が目安)

お湯で割って、ホットドリンクとしても楽しめます！

★体に優しいポイント★

しょうがの皮は捨てずに冷凍しておき、まとまったらグラニュー糖と煮てジンジャーシロップにします。しょうがの皮、レモンの皮、ミントの葉を使ったさわやかなジンジャーシロップです。