

～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！**

## ◆ 1月号の目次 ◆

1～3ページ ⇒ 旬の「大根」について知ろう！  
 旬の食材を存分に美味しくいただくための  
 見分け方や保存方法をご紹介します。

4ページ ⇒ 年明けうどんメニューをご紹介します！

5～7ページ ⇒ 年末年始のごちそう続きで疲れた胃にやさしいメニューを  
 ご紹介します！



明けまして  
 おめでとうございます



2019年も

よろしくお願いいたします。

皆さんのお役に立てますように！



いくちゃん

**冬**の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 大根を美味しく保存するコツはどれでしょう？

- A. 葉はつけたまま横にして室温で保存する。
- B. 葉はつけたままで新聞紙に包み、チルド室で保存する。
- C. 葉はすぐに切り、ゆでて冷凍保存。根は新聞紙に包み野菜室で保存する。
- D. 葉はすぐに切り、そのまま冷凍保存。根の部分はそのまま室温で保存する。

Q2 大根に含まれる消化酵素ジアスターゼ、この酵素の働きは？

- A. デンプンの消化を助ける
- B. 骨を強くする
- C. おなかの調子を整え、便通をよくする
- D. 血糖値の急上昇を抑える



クイズの解答は2～3ページでご紹介！



## 季節をもっと楽しく！★1月2ページ★

## 大根の選び方 / 保存方法

今月は



● 選び方: 大根を選ぶときにチェックしたいのが、全体の太さと重み。太さのわりに軽いものは、鮮度が落ちて水分が抜けてしまっていることが多いので、避けたほうが無難です。葉つきのものなら、葉と茎が鮮やかな緑色のものがオススメです。

● 保存方法: 葉つきの大根は、葉に養分をとられてしまうので、**すぐに葉を切っておきましょう。葉はゆでで冷凍保存できます。根の部分は新聞紙などに包んで野菜室へ。**

カロリー 347Kcal (1人分)

塩分 1.7g (1人分)

調理時間 20分

## 中華風大根ごはん

主食



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料(2人分)

・米	3/4カップ
・もち米	1/4カップ
・水	1カップ
・塩	小さじ1/3
・酒	小さじ2
・大根	100g
・桜えび(素干し)	大さじ2弱
・わけぎ	30g
・ごま油	大さじ1/2

## (A)

・塩	小さじ1/6
・砂糖	少々
・しょうゆ	小さじ1/3

## 作り方

- ① 米ともち米は洗って水をきり、分量の水に30分くらい浸しておく。
- ② ①に塩、酒を加えて普通に炊く。
- ③ 大根は長さ4cmの太めのせん切りにする。
- ④ わけぎは小口切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、大根、桜えびを炒め、大根がしんなりしたらわけぎを加えて炒めて(A)で調味する。
- ⑥ 汁けがあるときは火を強めて汁をとばし、②を加えてさっくり混ぜる。

## 季節をもっと楽しく! ★1月3ページ★

今月は

## 疲れたおなかに嬉しい大根



大根には、一般的に野菜に含まれるイメージのビタミン・ミネラル・食物繊維などはそれぞれ適度に含まれています。実は大根の特徴的な栄養成分と言え、消化酵素の「ジアスターゼ」。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。年末年始の宴会などで疲れたおなかにも嬉しいですね。ただし、ジアスターゼは熱に弱いので、ゆでたり煮たりすると働きが弱まります。酵素の働きを期待するならサラダや漬け物、大根おろしなどで食べることをおすすめします。

## 大根の炒めサラダ

## 副菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 61Kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

調理時間 10分

## 材料(2人分)

・大根	300g
・大根の葉	50g
・にんじん	20g
・しょうが	1/2かけ
(A)	
・酢	大さじ2
・薄口しょうゆ	大さじ2/3
・砂糖	大さじ1
・顆粒コンソメ	5g
・植物油	大さじ1/2
・ごま油	大さじ1/2

## 作り方

- ① 大根は短冊切り、にんじん、しょうがはせん切りにする。大根の葉は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、小口切りにする。
- ② なべに油を熱し、大根、にんじん、しょうがを入れてさっと炒め、(A)を加えて混ぜ合わせ、汁けがなくなるまで炒め上げる。
- ③ 仕上がりに大根の葉を加えてひと混ぜし、火を止めて器に盛る。

## 季節をもっと楽しく！★1月4ページ★

年明けうどんを  
食べよう

年明けうどんは純白のうどんに紅(あか)い具材をのせ、紅白にしたおめでたいうどんを年の初めに食べて、1年の幸せを願うものです。年明けうどんは元旦から15日までに食べるようにします。うどんは太くて長いので、古来から長寿を願う食材のひとつでした。

赤い食材は好きなもので構いません！梅干やえびの天ぷら、かまぼこ、たこ、紅しょうが、金時にんじんなどがありますよ。

今回は赤い食材のひとつである、かにとかまぼこを使ったうどんをご紹介します

## かに玉のお年玉うどん

主食

カロリー 514Kcal (1人分)

塩分 6.2g (1人分)

調理時間 10分

## 材料(2人分)

・冷凍うどん	2玉
・卵	2個
・かに(缶)	80g
・グリーンピース(缶)	大さじ1
・塩	ひとつまみ
・かまぼこ	2切れ
・植物油	大さじ1
・かたくり粉	大さじ2
・水	大さじ2
・あさつき	適量

## (A)

・だし	4カップ
・しょうゆ	大さじ3
・みりん	大さじ1



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 作り方

- ① 卵は溶きほぐし、ほぐしたかにの身、グリーンピース、塩と一緒に合わせる。かまぼこはちょうちよに飾り切りする。かたくり粉は水で溶く。あさつきは斜め切りにする。
- ② 鍋に(A)を温めて水溶きかたくり粉を少しずつ加えてとろみをつける。
- ③ フライパンに大さじ1/2の油を熱し、卵液の半分を流して半熟になるまでかき混ぜて火を止める。(同様に繰り返す)
- ④ 器に熱湯で戻したうどんを2等分に盛り、③をのせて②をかける。かまぼこちょうちよとあさつきをのせる。

季節をもっと楽しく！★1月5ページ★

## おせちで疲れた胃をスッキリ！ 七草をもっと楽しみましょう♪

1月7日に七草粥を食べる習慣があります。

元々中国では、1月7日の朝に「七種菜羹(ななしゅさいかん)」と呼ばれる、7種類の野菜を入れた羹(あつもの、とろみのある汁)を食べて立身出世や無病息災を願ったとされています。この風習は平安時代に日本に流れ着き、もともと古来からある「若菜摘み」という風習と融合して、七草粥になったと考えられています。

そもそも「若菜摘み」とは、年のはじめに雪の間から芽を出した草を摘むことで、新春に若菜を食べると邪気をはらって病気が退散するとされていました。

春の七草は一般的にセリ、ナズナ、ハコベラ、スズシロ、ゴギョウ、ホトケノザ、スズナを指しますが、地域によっても種類が異なるそうです。

今回は、スズナ、セリ、スズシロについてご紹介します。



菘  
(スズナ)



スズナはかぶのことです。かぶは、葉と白い部分に違った栄養素が含まれています。葉の部分は緑黄色野菜。小松菜に近い量のβ-カロテンのほか、体内のナトリウム量を調節するカリウム、貧血を予防する葉酸などの栄養素も多く含んでいます。一方、白い部分の約90%は水分ですが、大根と同じく消化酵素のジアスターゼを含んでいます。



芹  
(セリ)

せりは、ほろ苦さと香りのよさが特徴です。「古事記」や「万葉集」にもその名が出てくるほど、昔から親しまれてきた野菜です。独特のせりの香りには、食欲増進効果や発汗作用が期待できると言われていますが、鮮度がおちるとせっかくの香りも弱くなってしまいます。購入するときは、香りの強いものがオススメです。



蘿蔔  
(スズシロ)

スズシロは大根のことです。大根の根に含まれる成分は3ページでご紹介した、消化酵素の「ジアスターゼ」を含めて様々ありますが、大根の葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウム、食物繊維などが含まれています。大根の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。



お好みの野菜でも楽しめます♪  
**七草をもっと手軽に！**

出典元:エバラ食品工業㈱

**濃厚白湯鍋で餅入り七草粥**

材料 (2人分)

- ・ごはん 茶碗1杯分(約150g)
- ・切り餅(1cm角) 1個(約50g)
- ・七草 合せて 約40g  
(クレソン、水菜、ルッコラ、かぶ、小ねぎ、三つ葉、大根の葉)
- ・エバラプチッと鍋 濃厚白湯鍋 1個
- ・水 400ml
- ・ごま油 小さじ1



おいしいレシピ



エバラ食品工業  
プチッと鍋 濃厚白湯鍋  
22g×6個

作り方

- ① 【七草】は細かく刻んでおく。
- ② 鍋に「プチッと鍋」と水を入れて火にかけ、ごはんを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 餅を加えてさらにやわらかくなるまで煮て、①を加えてひと煮し、仕上げにごま油をたらして、出来あがり。

**七草雑炊**

出典元:ヤマキ㈱

材料 (4人分)

- ・ご飯 茶碗2杯分(約300g)
- ・七草 約30g
- ・卵 1個
- (A)
  - ・割烹白だし 1/4カップ
  - ・水 2カップ



ヤマキ 割烹白だし



作り方

- ① ご飯をザルに入れ、流水で軽く洗う。七草は水洗いし、細かく刻む。
- ② 鍋に(A)を入れて一煮立ちさせ、ご飯を入れる。
- ③ ご飯がやわらかくなってきたら、七草をいれ、溶き卵を流し入れ、軽く火を入れる。



からだを温めて冬も元気に♪  
受験生のおともにもオススメ！

出典元:エバラ食品工業(株)

## 鶏肉の中華粥

### 材料（2人分）

・米	1/2合(約75g)
・鶏もも肉(小さめの一口大)	80g
・溶き卵	1個分
・エバラプチッと鍋 濃厚白湯鍋	1個
・水	500ml
・小ねぎ(小口切り)	適宜



おいしいレシピ



エバラ食品工業  
プチッと鍋 濃厚白湯鍋  
22g×6個

### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげる。
- ② 鍋に水・「プチッと鍋」・米を入れて強火にかけ(時々鍋底からかき混ぜる)、沸騰したら鶏肉を入れて蓋をし、弱火で約30分煮込む。
- ③ 火を止め、溶き卵を回し入れて再び蓋をし、30秒蒸らして、出来上がり。
- ④ ※お好みで小ねぎを散らしてお召しあがりください。

出典元:ヤマキ(株)

## 親子雑炊

### 材料（4人分）

・ご飯	300g
・鶏むね肉	150g
・にんじん	2/3本
・長ねぎ	1本
(A)	
{ ・水	カップ2・1/2
{ ・めんつゆ	カップ1/2
・温泉卵	4個
・みつば・ザク切り	30g



ヤマキ めんつゆ



### 作り方

- ① ご飯はザルに入れて流水で洗い、水けをきる。
- ② 鶏肉はひと口大に切る。にんじんは短冊に切る。長ねぎは4cm長さに切ってタテ4等分に切る。
- ③ 鍋に(A)を入れて火にかけ、②の鶏肉・にんじんを加えて火を通し、①のご飯、②の長ねぎの順に加えてサッと煮る。
- ④ 器に盛り、温泉卵をのせ、みつばを散らす。