

～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！

新しい1年が始まり、1ヶ月が過ぎましたが新年に立てた目標に対していかがでしょうか。ダイエットを目標にされた方もいらっしゃるのでは？目標達成には現状を知ることが大切です。今月は自分に合った体重や摂取カロリーをかんがえてみましょう。

自分に合った適量を知ろうクイズ！

Q1 現在、肥満の判定は次のうちどれで行われているでしょう。

- A. TDL B. BMI C. CAL D. USJ

Q2 やせている方が病気になりにくい。

- A. ○ B. ×

Q3 一般的に皮下脂肪がつきやすいといわれているのは？

- A. 女性 B. 男性



◆ 答え ◆

Q1 B. BMI

現在、肥満の判定はBMI(**B**ody **M**ass **I**ndex: 肥満指数)という数値で行われており、以下の式で求めます。

- 自分の体重と身長からBMIを算出してみましょう。

$$\frac{\text{体重}}{\text{(kg)}} \div \frac{\text{身長}}{\text{(m)}} \div \frac{\text{身長}}{\text{(m)}} = \text{BMI}$$

◆計算例◆ 身長 156cm、体重58kg の場合

$$58(\text{kg}) \div 1.56(\text{m}) \div 1.56(\text{m}) \doteq \underline{\underline{24}}$$

◎BMI指数

18.5未満	やせ
18.5～25	普通
25以上	肥満

Q2 B. ×

肥満も病気のリスクの1つになりますが、『やせ』の状態もリスクの1つになります。特に注意していただきたいのが、食が細くなる高齢者の方です。エネルギーやたんぱく質が足りない『低栄養』の状態では、体力や筋力、免疫力も低下し、感染症にかかりやすくなったり、寝たきりの原因にもなります。

Q3 A. 女性

一般的に女性は皮下脂肪がつきやすく、男性は内臓脂肪がつきやすいとされています。からだの脂肪の量のうち、内臓にたまる脂肪が最も問題だといわれています。内臓脂肪は腹囲（へその高さで測るウエスト周囲径）と比例します。男性：85cm以上 女性：90cm以上となると、内臓脂肪型肥満であると判定されます。

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！

2月オススメの魚介

かれい、カジキ

今回はかれいやカジキを使ったレシピをご紹介します。難しく感じるかれいの煮物も簡単に作れますよ！また、カジキは中華メニューをご紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。



主菜



の魚をもっと美味しく

4、5ページで紹介！

2月オススメの野菜

ねぎ、菜の花

今回は旬のねぎや菜の花を使ったレシピをご紹介します。ねぎがたくさん手に入ったときに嬉しい、ねぎたっぷりメニューや、一足先に春を感じられる菜の花メニューをご紹介します！



主菜

副菜



の野菜をもっと美味しく

6～9ページで紹介！

2月オススメのメニュー

今月のオススメは

13ページで紹介！

今回はバレンタインにオススメのデザートをご紹介します♪

今回はホットプリンをご紹介します！心も体もホットになるようなデザートです♪



旬をもっと美味しく! ★2月4ページ★



今月は

か
れ
い

の魚をもっと美味しく

主菜

平たい魚の代表として『ひらめ』と『かれい』がありますが、見分け方の1つとして『左ひらめに右かれい』と目のつく方向の違いを見ます。ほかにも違いがあり、敵から隠れるときにひらめは周りの色に変化して隠れ、かれいは砂の中にもぐって隠れます。そのため、かれいは砂の中から見る事ができるような目が飛び出っていて、ひらめはほとんど出ていません。

●かれいの選び方

- ・身が厚く、しまりがよくて、厚みのあるもの
- ・つやがあり、ぬめりがあるもの

●保存方法

- ・一匹の場合は、内臓を取り出し、キッチンペーパーで水分をとって冷蔵庫で保存する

かれいをもっと美味しく!



■材料 (2人分)

- ・かれい(小) … 2尾
- ・しょうが … 1片
- ・ごぼう … 1/4本
- ・きぬさや … 6枚
- ・長ねぎ(白髪ねぎ) … 適量

- A
- ・酒 … 1/2カップ
 - ・ぽん酢 … 大さじ1 1/2
 - ・しょうゆ … 大さじ1
 - ・みりん … 50cc
 - ・砂糖 … 大さじ3
 - ・水 1/2カップ

かれいの華麗なるヒミツ

実はかれいは孵化してから1ヶ月ほどは、普通の魚と同じように背びれを上にして泳いでいます。孵化してから体長10mm前後に成長すると、目の移動が始まります。両目が定着すると目のある側に色素が集まり、茶褐色になります。40日頃には普段目にするかれいと同じように、目のある方を上にして、海底をほうように泳ぐようになります。とても不思議な成長をする魚ですね!

かれいのぽん酢煮

■作り方

- ① かれいはうろこをひき、裏(白いほう)から切り込みを入れて内臓を取り除き、表面(黒いほう)の身の厚い部分に切り込みを入れる。
- ② かれいに熱湯をかけて臭みを抜く。
- ③ しょうがは薄切り、ごぼうは5cm長さの細切りにし、水にさらしてあくを抜く。きぬさやは筋を取り、塩ゆでする。
- ④ フライパンにA、しょうが、ごぼうを入れて沸かし、かれいの表面を上にして並べる。
- ⑤ 煮汁をかけながら弱火で7~8分火を通す。ちょうど火が通ったら器に盛り、煮汁をかける。
- ⑥ きぬさやとごぼう、白髪ねぎを飾る。

旬をもっと美味しく! ★2月5ページ★

今月は

カジキ
キ

の魚をもっと美味しく

主菜

『カジキ』とは、メカジキやマカジキ、クロカジキなどの魚の総称です。メカジキの眼球はソフトボールぐらいの大きさで、目が大きいことが『メカジキ』と呼ばれる由来だともいわれています。メカジキの旬は秋から冬で、マカジキの旬は冬から春となっています。

カジキの栄養ポイント

高たんぱく・低脂質

カジキはたんぱく質が豊富に含まれ、脂質の含有量が少ないため、体重が気になる方や胃腸が疲れている方にオススメです。ほかにもカリウムなどのミネラルも含まれます。

カジキのヒミツ

カジキは海中で泳ぐスピードが最も速く、ギネスブックにも掲載されているほど。またカジキの特徴でもある、長い角のようなものは実は『上あご』で、『吻(ふん)』と呼びます。この吻がカジキの武器となり、獲物をつかまえるときに左右にぶんぶん振って気絶させたり、致命傷を与えます。特にメカジキの吻は長くてするので、英語では『ソード(剣)フィッシュ』と呼ばれています。

カジキをもっと美味しく!



■ 材料 (2人分)

- | | |
|------------------|--------------|
| ・カジキ … 2切 | ・玉ねぎ … 1/2個 |
| ・パプリカ 赤 … 1/2個 | ・いんげん … 4本 |
| ・卵 … 適量 | |
| ・片栗粉 … 適量 | ・塩・こしょう … 少々 |
| ・酒 … 大さじ1 1/3 | ・ぽん酢 … 大さじ3 |
| ・トマトケチャップ … 大さじ1 | ・サラダ油 … 適量 |
| ・みりん … 大さじ1 | |

カジキの酢豚風

■ 作り方

- ① カジキは一口大に切り、塩・こしょう・酒小1を振って下味をつける。玉ねぎ・パプリカは一口大に切る、いんげんは下ゆでをして3cmの長さに切っておく。
- ② ①のカジキに、とき卵・片栗粉をつける。
- ③ フライパンに2cmほどサラダ油を熱し、②のカジキを揚げる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・パプリカを炒めケチャップ、ぽん酢、みりんを加えひと煮立ちしたら③のカジキ、いんげんを加え混ぜ合わせる。

淡白な味わいのカジキは、中華料理にも最適！
ぜひ試してみてくださいね♪



旬をもっと美味しく! ★2月6ページ★

今月は

ねぎ

旬の野菜をもっと美味しく

主菜

ねぎは鍋物やすき焼きに欠かせないですが、薬味やトッピングとしても活躍しますよ。みじん切りや小口切りにしたねぎは加熱しなくても冷凍保存することができます。まとめて切って冷凍保存しておくと、ちょっと使いたいときに解凍いらずで使えて便利です!

●ねぎの選び方



◆根深ねぎ

葉の緑が鮮やかでみずみずしく、白と緑の境目がくっきりしているものを選びましょう。

◆九条ねぎやわけぎなどの葉ねぎ

ねぎは、葉がみずみずしく鮮やかで葉先までピンとしているもの。茎はかたくしまっていて、巻きがかたいものがよいです。

●ねぎの保存方法

ねぎは乾燥しやすく、しなびやすいので、泥つき根深ねぎはそのまま新聞紙などに包んで冷暗所で保存します。使いかけはラップに包み、冷蔵庫で保存しましょう。

ねぎは立った状態で生えている野菜なので、立てて保存するほうが長持ちします。

ねぎをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

長ねぎとポテトのグラタン

Point

旬の味覚

洋風

簡単

373
Kcal塩分
2.1g調理
時間
30分

●材料 (2人分)

- ・長ねぎ … 1 1/2本(150g)
- ・じゃが芋 … 1個
- ・ブロッコリー … 1/4株
- ・塩 … 小さじ1/2
- ・植物油 … 大さじ2/3
- ・ピザ用チーズ … 30g
- ・鶏もも肉 … 1/2枚
- ・生クリーム … 大さじ3
- ・こしょう … 少々

●作り方

- ①長ねぎは1cm幅の輪切りにし、じゃが芋は皮をむいて7mm角の拍子木切りにする。
- ②鶏肉は皮を取り除き、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、ざるにあげてさます。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて炒め、8分通り火が通ったらじゃが芋を加える。じゃが芋の表面が透き通ってきたら、長ねぎを加えてさらに炒め、生クリーム、塩、こしょうを加えて調味する。
- ④耐熱容器に③、ブロッコリーを彩りよく盛り、チーズを散らし、220度のオーブンで10分ほど、焼き色がつくまで焼く。

★体に優しいポイント★

長ねぎに含まれるカリウムは、ナトリウムを排出する働きがあります。じゃが芋のビタミンCは加熱に強く栄養素を効率的に摂取します。具に生クリームをからめて作るので、簡単にエネルギーカットができます。

旬をもっと美味しく！ ★2月7ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主菜

ねぎ

ねぎの辛みが苦手という方もいらっしゃるかと思いますが、調理の仕方によって軽減することができます。ねぎを細かく切ることによって組織から酵素が出て、アミノ酸を辛味に変えます。つまり、辛味をやわらげるにはぶつぎりなどあまり切らずに調理するメニューがおすすめ。また、加熱によって酵素の力が失われます。

ねぎの栄養ポイント

香り成分の

アリシン

アリシンには豚肉やうなぎ、豆類などに含まれるビタミンB1の吸収を高めるはたらきがあります。ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるのを助ける役割をもっています。

ねぎをもっと美味しく！

ねぎの切り方のポイント

すき焼きや鍋料理など、味をしみこませたい料理に おすすめの切り方は、『ななめ切り』！切り口の面積が大きいので、味がしみこみやすくなります。

また、見た目も大きく美しく見えるのがポイントです！

メニューに合わせて切り方も変えてみよう！

試してみよう！



長ねぎのお焼き

Point

旬の味覚

和風

簡単

228
Kcal塩分
1.8g調理
時間
20分

●材料（2人分）

- ・長ねぎ … 2本
- ・焼き豚 … 50g
- (A) {
 - ・塩 … 小さじ1/5
 - ・こしょう … 少々
 - ・豆板醤 … 小さじ1/2
- ・卵 … 3個
- ・かたくり粉 … 大さじ1
- ・水 … 大さじ1
- ・植物油 … 大さじ1/2

●作り方

- ①ねぎは斜め薄切りにし、焼き豚は細切りにする。
- ②卵は溶きほぐし、かたくり粉と水を合わせて水溶きかたくり粉を作り、加える。
- ③フライパンに油を熱し、ねぎ、焼き豚の順に炒め全体に油が回ったらAを加え、手早く味を全体になじませる。
- ④③に②を流し入れ、スプーンで大きくかき混ぜて丸い形に整えて一度表裏を返して焼き上げる。
- ⑤④を食べやすい大きさに切って器に盛る。

★体に優しいポイント★

長ねぎに含まれるカリウムは、ナトリウムを排出する働きがあります。卵は良質たんぱく質、ビタミン、鉄が豊富で栄養満点です。豆板醤の辛みが全体の味をひきしめます。

旬をもっと美味しく! ★2月 8ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主菜

菜の花

独特のほろ苦さと香りが春を感じさせる菜の花。かわいらしい見た目ですが、その栄養価の高さは注目したい季節の野菜です。花が開くと味が落ちてしまうので、つぼみのうちに食べましょう。大量に手に入ったら、かたくゆでて冷凍保存もできますので、下ゆでだけすませて冷凍保存してしまいましょう。

●菜の花の選び方



つぼみの状態がポイント!

菜の花は咲ききると独特のえぐ味が強くなりますので、つぼみがかたくしまっているものが新鮮です。

つぼみがかたくしまっていて、葉の緑が鮮やかで乾燥していないものを選びましょう。

●菜の花の保存方法



菜の花は束になって売られていることもありますが、ぎゅっとしばってあるものは傷みやすいので、はずして保存しましょう。

乾燥に弱いので、しめさせたキッチンペーパーでくるんでビニールに入れて冷蔵庫へ入れましょう。

常温では花が咲きやすいので、冷蔵庫のほうがよいですね。

菜の花をもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

菜の花とえびの
ガーリックソテー

Point

旬の味覚

和風

簡単



152
Kcal

塩分
1.6g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・菜の花 ... 1束
- ・えび ... 8尾
- ・塩、酒 ... 各少々
- ・にんにく ... 大1かけ
- ・ごま油 ... 小さじ2
- ・酒 ... 大さじ1 1/2
- ・塩 ... 小さじ1/2弱
- ・こしょう ... 少々

●作り方

- ①菜の花は水に浸してから洗い、3cm長さのざく切りにする。茎の硬いところは除き、太いところは縦2~4つに切る。
- ②えびは尾を残して殻をむき、背わたを除いて斜め2つに切り、塩、酒をふっておく。
- ③にんにくは粗みじん切りにする。
- ④炒めなべに③、ごま油を入れて中火で熱し、香りが立ったら②を加え、色が変わるまで炒め、いったん取り出す。
- ⑤④のなべに①を入れ、軽く焼き色がつき、しんなりするまで炒め、④を戻し入れ、酒、塩、こしょうを加えてさっと炒め合わせる。

★体に優しいポイント★

菜の花に含まれるβ-カロテン、ビタミンE・Cには抗酸化作用があります。菜の花のほろ苦さ、えびの甘味などそれぞれの持ち味をいかしてシンプルな味付けにします。

旬をもっと美味しく! ★2月9ページ★

今月は

菜の花



の野菜をもっと美味しく

副菜

菜の花はアクがあるので、下ゆでをしておくのが基本です。時間をかけてゆでると、せっかくのビタミンCなどの栄養素が大量に溶け出してしまうので、ちょっとかためでとりだしましょう。また、ゆであがったら必ず冷水にとって色止めをしましょう。ゆであがりのきれいな緑色を保つことができます。

菜の花の栄養ポイント

ビタミンC

菜の花のビタミンC含有量は野菜のなかでもトップクラス。100gで130mgと、冬どりのほうれん草の約3倍ものビタミンCを含んでいます。ビタミンCは免疫を高めるはたらきがあるので、まだまだ寒いこの時期に最適です!

菜の花をもっと美味しく!

菜の花で季節を感じる

旬は冬から春にかけてであり、ひと足先に春を感じる野菜となりますが、出回る時期が短いので、菜の花そのものの味を楽しめる調理法で楽しみたいですね。おひたしなどの和え物のほかに、ちらしずしや味噌汁の具などの和食、パスタや炒め物などの洋食といった幅広いメニューに使えます。

今回ご紹介するメニューは節分やひなまつりなどの行事にもオススメです。



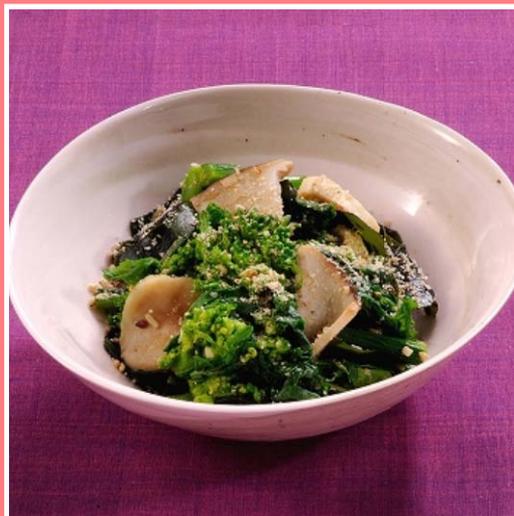
菜の花とエリンギの中華風おひたし

Point

旬の味覚

中華

簡単



36 Kcal

塩分 1.0g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・菜の花 ... 80g
- ・エリンギ ... 1本
- ・わかめ(戻して) ... 40g
- ・しょうがの薄切り ... 1枚

- (A) {
- ・しょうゆ ... 小さじ2
 - ・酢 ... 小さじ1/2
 - ・白すりごま ... 小さじ1

●作り方

- ①菜の花はかたい根元を落とし、水に放してシャキッとさせ、水けをよくきる。
- ②エリンギは軸は輪切りに、笠は縦薄切りにする。
- ③なべに湯を沸かしてエリンギを入れてさっとゆで、ざるにとり出す。続いて菜の花を入れ、色よくゆでて水にとって冷まし、水けを絞る。
- ④菜の花は長さ3つに、わかめは一口大に切る。以上とエリンギはさっと混ぜ器に盛る。
- ⑤しょうがはみじん切りにして、Aと混ぜ合わせ、④にかける。

★体に優しいポイント★

菜の花には、抗酸化作用が期待できるビタミンA・C・Eが豊富に含まれます。食物繊維の豊富なエリンギやわかめは、おなかの調子を整えます。菜の花のほのかな苦味とエリンギの食感が楽しめる1品です。

季節をもっと楽しく! ★2月10ページ★

節分 - その巻 -

主菜

節分の豆知識



2月3日は節分です。

もともと節分とは季節の分かれ目を指し、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日にありました。しかし、次第に特に立春が1年の始まりであると考えられたため、『節分』といえば春の節分を指すものとなりました。

江戸時代になると、春を迎える厄払いの行事として諸国の神社や家庭に広まりました。

節分の豆まきは炒った大豆を使うのが一般的ですが、地方によっては落花生をまくところもあります。生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまうので、縁起が悪いとされています。また、『魔滅(まめ)』が由来になっているともいわれています。

やいかがしてななんだ?

『やいかがし(焼嗅がし)』とは、**においの強いものを焼いて鬼を追い払う**ということです。

昔は豆を炒る火にいわしの頭をくべていたそう。さらに、香りの強いにらやねぎと一緒に焼く地域もあるそうです。

また、鬼が嫌うとされるひいらぎの葉にいわしの頭を差したものを戸口につると、鬼が寄ってこないと考えられており、今でもこの風習が残っています。

いわしの頭は飾って、身の部分は美味しくいただきましょう!
蒲焼きのいい香りが食事をそそるね♪

いくちゃん



いわしの蒲焼大根とねぎあんかけ

Point

DHA

和風

普通

233
Kcal塩分
1.4g調理
時間
20分

●材料(2人分)

- ・いわし ... 2尾(140g)
- ・塩 ... 少々 ・酒 ... 小さじ1
- ・小麦粉 ... 小さじ2
- ・植物油 ... 小さじ1
- (A) {
- ・しょうゆ ... 小さじ1強
- ・みりん ... 小さじ1
- ・酒 ... 小さじ1
- ・大根 ... 20g ・にんじん ... 10g
- ・ねぎ ... 10cm ・だし ... 100ml
- ・塩 ... 少々 ・しょうが汁 ... 小さじ1/2
- ・かたくり粉 ... 小さじ1 ・水 ... 小さじ2

●作り方

- ①いわしは頭を切り落とし、手開きにして塩と酒をふっておく。しばらくしたら、水けをふきとり、薄く小麦粉をつけて油でこんがり両面を焼く。
- ②なべにAを入れて火にかける。煮詰まったら、いわしを入れ味をからめる。
- ③大根、にんじん、ねぎは5cm長さのせん切りにする。
- ④なべにだし、③を入れて火にかける。材料に火が通ったら塩としょうが汁を加え、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に②のいわしを盛り、④のあんかけをかける。

★体に優しいポイント★

いわしには脳神経の働きを助けるナイアシンも含まれています。いわしのDHAの酸化を防ぐのに大根のビタミンCが効果的です。さわやかな大根とねぎのあんかけは、いわしを食べやすくしてくれます。

節分 -その式-

もう1品

旬のあさを美味しく♪

あさは2~4月に旬を迎えます。春の産卵を控えたこの時期に身が肥えるので、美味しくなります。

◆ 選び方

- ・模様がはっきりしていて、横幅のあるもの
- ・殻をかたく閉じていて、塩水につけると水管から勢いよく水をふきだすものが新鮮。

殻が開いているものはすでに死んでいて、傷んでいる可能性があるので食べないようにしましょう。

◆ 砂抜きの方法

・3%程度の塩水につけて、常温で静かな暗いところに置いておきます。

水500ccに対して、大さじ1の塩(15g)が目安

※ 真水ではあさがいたんでしまうので気をつけましょう。

心も体も温まる

福茶のすすめ



福茶とは節分や正月、大晦日などに飲まれるもので、一般的には昆布、梅干、豆などに熱湯や煎茶を注いでいただきます。

昆布には「よろこぶ」、梅干しには「寒さに負けない(梅が寒さに負けずに咲く花ということから)」、豆には「まめまめしく働く」などの意味がそれぞれあり、飲めば**無病息災**といわれています。

塩昆布や昆布の佃煮、豆まきの豆を使っても、今年は福茶を楽しんでみませんか

潮汁は3月3日のひなまつりにもピッタリ!

大根の葉の彩りもきれいなのでおもてなしメニューとして覚えていな♪

いくちゃん



あさいと大根の潮汁

Point

旬の味覚

和風

簡単

35
Kcal塩分
1.3g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・あさい(殻つき) ... 16個
- ・大根 ... 4cm
- (A) {
 - ・昆布(4×4cm) ... 1枚
 - ・水 ... 1 1/2 カップ
 - ・酒 ... 大さじ1
- ・塩 ... 少々
- ・大根の葉 ... 適宜

●作り方

- ①あさいは殻をこすり合わせ、汚れを洗い落とす。
- ②大根は4cm長さの短冊に切る。
- ③大根の葉はゆでて刻む。
- ④なべにAと②を入れて煮立てる。煮立ったら①を加え、あさいの口が開いたらあくをすくいとり、塩を加えて味をととのえる。
- ⑤碗に盛り、③を盛る。

★体に優しいポイント★

あさいには酸素を全身へ運ぶ鉄、造血作用があるビタミンB12が含まれているので、貧血予防に有効です。大根や殻つきのあさいでポリウムと食べ応えが増し、汁物でも満足感が得られます。

HAPPY VALENTINE

副菜

バレンタインにはとっておきの ごちそうを

2月14日はバレンタインですが、チョコレートをプレゼントする習慣は、もともとイギリスにあったものです。日本で広まったのは1970年代頃のこと、チョコレートの売上が伸びたことが要因としてあります。

チョコレートと一緒に普段なかなか言えない『ありがとう』も伝えたいですね。

甘いものが苦手な方には、美味しいお食事やお酒をプレゼントされてもよいですね！今回は簡単に出来てお酒にも合うメニューをご紹介します。



+1品でごちそう!

アンチョビを活用しよう♪

アンチョビとはかたくちいわしの塩漬けで、塩辛く、濃厚な味わい特徴です。そのまま食べるとしょっぱいので、刻んで使うとよいでしょう。今回ご紹介するレシピのほかにも下記のような使い方も出来るので試してみてくださいね!

◆ パスタ ◆

⇒ アンチョビを加えるだけで味のアクセントになります。ペペロンチーノなどのオイル系はもちろんですが、トマトソースやクリームソース系にも合います。

◆ 炒め物 ◆

⇒ じゃがいもやブロッコリーなどの野菜やいか、たこ、といった魚介と炒め合わせるだけで簡単1品に。

◆ ディップ ◆

⇒ マヨネーズに混ぜ合わせるだけで簡単にディップソースに。お好みで粉チーズを加えても。

しいたけとトマトの イタリアンソテー

Point

旬の味覚

洋風

簡単



111
Kcal

塩分
1.0g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・しいたけ	...	4個
・ミニトマト	...	中6個
・にんにく	...	大1かけ
・オリーブ油	...	大さじ1
・アンチョビー(フィレ)	...	3枚
・バジルの葉	...	大4枚
・赤とうがらし	...	1/2本
・塩、こしょう	...	各少々
・白ワイン	...	1/3カップ

●作り方

- しいたけは石づきを落として縦4つに切り、トマトは半分切る。
- にんにくはみじん切りに、バジルは刻む。赤とうがらしはちぎっておく。
- 炒めなべににんにく、オリーブ油を入れて中火にかけ、香りが立ったらバジル、アンチョビー、赤とうがらしを加えて炒め合わせる。
- ③に①を加え、1~2分炒めて塩、こしょうをふり、白ワインをまわしかける。汁けがなくなるまで炒め、器に盛る。

★体に優しいポイント★

しいたけとトマトに含まれるうま味成分の相乗効果と、バジルの香りやアンチョビーの風味をいかして減塩します。トマトの赤い色素リコピンには抗酸化作用があり、油で調理すると吸収がよくなります。

Happy Valentine

もう1品

チョコレートをもっと美味しく!

テンパリングをマスターしよう!

チョコレートの基本テクニック『テンパリング』をマスターしましょう。テンパリングをすることにより、つややかで口溶けがよく、なめらかで口当たりのよいチョコレートに仕上がります。

◆ テンパリングの方法(スイートチョコの場合) ◆

チョコレートを刻み、湯せんにつけ、湯気が入らないように気をつけながら溶かしていきます。50℃になったら湯せんからおろし、空気を含ませないようにかき混ぜながら27℃にします。再度32℃まで温度を上げればOK。テンパリングの温度は、チョコレートによって若干変わり、ミルクチョコレートやホワイトチョコレート

はスイートチョコに比べると低くなります。使用するチョコレートを確認してからつくりましょう。

チョコっとポイント

★ チョコに水は厳禁!

チョコと水の相性が悪く、テンパリング中に水が入ってしまうとボソボソとした仕上がりになってしまいます。こうなってしまった場合は残念ながらもう一度やり直しましょう。温めた牛乳を足してガナッシュにするのもよいですね!

★ 電子レンジではなく湯せんがオススメ!

電子レンジは温度が高くなりすぎてしまったり、熱の伝わり方にムラが出てしまうことがあるので、オススメできません、愛情をこめて丁寧に湯せんにかけてほしいですね!

今回のレシピは女子会にも最適!
温かいまま食べられるのは寒い
この季節に嬉しいな♪

いくちゃん



ホットチョコレートプリン

Point

バレンタイン

洋風

普通



197
Kcal

塩分
0.2g

調理
時間
30分

★体に優しいポイント★

温かいうちに食べる、ホットスイーツです。やさしい味わいの中にも、シナモンの香りがよいアクセントになっています。少量の生クリームを加えることで、ココアの風味を引き立てます。

●材料 (2個分)

- ・ココア(ピュア) ... 大さじ1
- ・低カロリー甘味料 ... 10g
- ・牛乳 ... 3/4カップ
- ・卵 ... 1個
- ・卵黄 ... 1個分
- ・シナモンパウダー ... 少々
- ・生クリーム ... 大さじ2
- ・シナモンスティック ... 適宜

●作り方

- ①ボウルにココアと低カロリー甘味料を合わせ、温めた牛乳を少量加えて泡立て器でよく練り、ココアの照りが出たら残りの牛乳を加えてなめらかにのばす。
- ②別のボウルに卵と卵黄を合わせてよく混ぜ、①を加えてなめらかに溶きのばす。
- ③シナモンを混ぜ、最後に生クリームを加えてなめらかに混ぜ合わせる。
- ④耐熱カップに注ぎ分け、蒸気の上上がった蒸し器に並べ、強火で2分蒸し、弱火にしてさらに10分蒸す。
- ⑤お好みでシナモンスティックを刺して食卓へ。

季節をもっと楽しく! ★2月14ページ★

海藻をとりいれよう

副菜

わかめや昆布、ひじきといった海藻類は脂質が少なく、カロリーが低いので、体重が気になる方にオススメの食材の1つです。しかし、海藻類はカロリーが低いだけでなく**食物繊維**や**ミネラル**も含まれます。食物繊維は下記の通り水溶性と不溶性の2種類存在しますが、海藻類はそのどちらも含まれます。日々の食事に取り入れたいですね!

食物繊維

水に溶ける



水に溶けない



水溶性食物繊維

- ・腸内環境の改善
- ・便秘の予防
- ・脂質異常症や高血圧の予防

不溶性食物繊維

- ・腸の動きを刺激して便秘の予防・解消
- ・あごの強化や食べ過ぎの防止



今回はわかめを使った、驚きの炒めメニューをご紹介します! にんにくの香りが食欲をそそり、やみつきになる一品♪

わかめのガーリック炒め

Point

旬の味覚

和風

簡単



51
Kcal

塩分
0.9g

調理
時間
5分

●材料 (2人分)

- ・生わかめ ... 100g
- ・かいわれ大根 ... 20g
- ・にんにく ... 4g
- ・赤とうがらしの小口切り ... 適宜
- ・植物油 ... 小さじ1 1/2
- ・しょうゆ ... 小さじ1 1/3
- ・ねぎ ... 5g

●作り方

- ①わかめは水洗いして、一口大に切る。
- ②かいわれ大根は根元を除き、長さを半分に切る。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、③、赤とうがらしを炒め、香りが出たら①、②の順に加えて炒め、しょうゆで調味する。
- ⑤ねぎは白髪ねぎにして、④に盛り付ける。

★体に優しいポイント★

油で炒めるのでわかめの色は変わりません。炒めることで余分な水分が抜け、作り置きができます。毎日食べたいミネラルの宝庫である海藻類。かいわれの辛味がアクセントになり、食欲をかき立てます。

季節をもっと楽しく! ★1月15ページ★

春を先取りサラダ♪

副菜

サラダを美味しくするコツをマスターしよう!

野菜本来の『みずみずしさ』がポイント!

切った野菜を冷たい水や氷水につけると、野菜の食物繊維が低温になってかたくなるため、シャキシャキとした歯触りになります。やや古くなってしおれた野菜にも有効です。

ドレッシングは直前に!

ドレッシングは塩分があるため、かけてしばらくすると野菜から水分が出て野菜がへたってしまいます。

また、ドレッシングの味もうすまってしまうので、味も食感もぼんやりしたサラダに。ドレッシングは食べる直前にかけるのが基本と覚えましょう。

サラダも要注意!?

カロリーを抑えるポイント

ヘルシーなサラダでも、ドレッシングの主役は油。カロリーが気になる人はドレッシングを控えるコツをとりいれたいですね。一般的に、材料がこまかいほうが表面積が多くなり、ドレッシングが付きやすいです。野菜を千切りなど細かくしてサラダにする場合はドレッシングを控えめにし、味を調整すると良いですね。また、材料の表面がぬれていると油のつきは多くなります。しっかり水を切ることはカロリーダウンにもつながるのです。

美味しくてもドレッシングのかけすぎには注意だね!

いくちゃん



ほうれん草とれんこんとモッツアレラチーズのサラダ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

89
Kcal塩分
0.7g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・ほうれん草 ... 80g
- ・れんこん ... 40g
- ・モッツアレラチーズ ... 30g

<マスタードドレッシング>

- ・粒マスタード ... 小さじ1
- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・酢 ... 小さじ1
- ・塩、こしょう ... 各少々

- ・オリーブ油 ... 小さじ1

●作り方

- ①ほうれん草は根元を落として水にさらし、シャキッとしたら水けをきる。
- ②れんこんは薄い半月形に切り、酢少々(分量外)を加えた湯でかためにゆで、ざるに上げて水けをきって冷ます。
- ③ほうれん草は一口大にちぎり、チーズは小さめの角切りにし、れんこんと一緒に器に盛り合わせる。
- ④ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜ、食卓で③にかける。

★体に優しいポイント★

β-カロテンの豊富なほうれん草と、ビタミンCの豊富なれんこんの、抗酸化ビタミンコンビのサラダ。しょうゆ風味のマスタードソースは、和食にも合います。チーズはモッツアレラチーズを使うことで低脂肪に。

季節をもっと楽しく! ★2月16ページ★

煮物にチャレンジ!

主菜

和食の定番メニューをもっとおいしく!

実は煮物は煮方によって下記の通りに呼び方がかわります。

煮しめ

⇒日持ちをよくするために味付けをこくし、汁気がなくなるまでじっくり煮込んだもの。

煮つけ

⇒最初から煮汁が少なめで、煮ながら味をつけるもの。

煮ころがし

⇒少なめの煮汁で、材料がこげないように転がしながら煮たもの。

含め煮

⇒たっぷりのうすめの味付けの汁で、味がしみこむように煮たもの。

煮物を美味しくするポイント

アクをしっかり取る

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。また、固さによって材料の入れるタイミングを変えましょう。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。

材料がぶつからないように注意!

煮崩れを防ぐには、材料同士をぶつけないことが大切です。野菜の角をとる『面取り』もそのための方法のひとつ。

その他には、多すぎないひたひたの煮汁で煮る、弱めの中火でコトコト煮る、材料の重ならない鍋で煮るといった方法もあります。

さつまいもと鶏肉の煮物

■ 作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま一口大の乱切りにして水にさらし、アクを抜いて水気をきる。
- ② 鶏肉は一口大の角切りにする。
- ③ サラダ油を熱して鶏肉を炒め、色が変わったらさつまいもを加えて炒め合わせる。
- ④ ③に水1.5~2カップを加え、沸騰したら落とし蓋をして弱火で12~13分煮る。
- ⑤ 砂糖、「昆布つゆ」を加え、時々上下を返して煮汁が1/3程度になるまで煮込む。



■ 材料(4人分)

- ・さつまいも …… 300g
- ・鶏もも肉皮つき …… 400g
- ・昆布つゆ …… 60ml
- ・サラダ油 …… 大さじ1
- ・上白糖 …… 大さじ1
- ・水 …… 300ml

季節をもっと楽しく! ★2月17ページ★

花粉が気になる季節に...

主菜

春になると目がかゆいし、くしゃみもとまらないの。
普段からできる対策はあるのかな?



花粉症を治すというのは難しいですが、生活習慣の改善で症状を軽減することが可能です。

アレルギー症状の出方に影響するのが自律神経の働きです。自律神経が正しく働いているとアレルギー症状が抑えられ、逆に自律神経の乱れにつながるの、しっかりと休息をとり、規則正しい生活を心がけたいですね。右枠で症状をやわらげる成分をご紹介します。



症状をやわらげる成分

ビタミンC

ビタミンCはアレルギー症状を引き起こす刺激物質のヒスタミンが作られるのを抑える働きをしてくれます。また、免疫を高める働きがあります。



乳酸菌

腸は多くの免疫細胞が活動する場所で、腸内環境を良くすることは、免疫力を高め、アレルギー改善につながります。乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境改善に役立ちます。

DHA・EPA

いわしや、さば、あじといった青背の魚のあぶらに含まれるDHAやEPAという成分には、アレルギー症状を抑える働きがあるとわれています。

今回はいわしを使ったメニューをご紹介します!

いわしの香草ムニエル

Point

DHA

洋風

普通



216
Kcal

塩分
3.7g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・いわし ... 2尾(140g)
- ・塩 ... 少々
- ・小麦粉 ... 少々
- ・植物油 ... 小さじ2
- ・にんにく ... 1かけ
- ・しょうが ... 1かけ
- ・玉ねぎ ... 20g
- ・パセリ ... 少々

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

- ・ディル ... 少々

●作り方

- ①いわしは頭を切り落とし、手開きにして塩をふっておく。
- ②にんにく、しょうが、玉ねぎ、パセリはみじん切りにし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③いわしの水けをふき、小麦粉薄くまぶす。フライパンに油をしき、こんがりとし色がつくまで焼く。
- ④器にいわしを盛り、②のソースをかけてディルを散らす。

★体に優しいポイント★

いわしはカルシウム豊富な食材です。いわしに多く含まれるDHAは脳の働きに関わります。香り野菜の香草ソースが食欲をかきたてます。青背魚が食べやすくなります!

季節をもっと楽しく! ★2月18ページ★

乾物を使いこなそう!

— 切り干し大根 編 —

主菜



いくちゃん

乾物は賞味期限が長くて便利なことは分かるんだけど、いまいち使い方が分からないし、戻すのが面倒というイメージがあるの。

使い方をマスターできたら、レパートリーも増えそうなのになあ～

今回は切干大根の使い方をマスターしましょう!
水につけてもどすだけだから簡単ですよ♪



STEP 1 切り干し大根をもどそう

- ① たっぶりの水に入れ、ほぐしながらもみ洗いをして、汚れやごみを落とす。
- ② 軽く水けを絞り、切り干し大根が浸るぐらいの水かぬるま湯に20分を目安に浸す。
- ③ 切り干し大根が約4倍になったら、軽く水けをしぼり、好みで食べやすい長さにきる。



約4倍にもどるとのことだから、もどす量に注意が必要だね!



知っ得ポイント!

煮物のように煮込むものはやや短めに、さっと炒めるような料理はやや長めにするとよいでしょう。

STEP 2 切り干し大根の煮物を作ろう

切り干し豚大根



■ 材料 (4人分)

- ・豚肉 … 150g
- ・にんじん … 50g
- ・しょうが … 5g
- ・切り干し大根 … 50g
- ・いんげん … 120g
- ・ごま油 … 大さじ1

A (・水 … 200ml ・昆布つゆ … 100ml)

■ 作り方

- ① 切り干し大根をSTEP1の通り戻す。
- ② 豚肉はひと口大、にんじんは細切り、いんげんは斜め切り、しょうがは細切りにする。
- ③ ごま油を熱し、②を炒め肉の色が変わったらAの調味料を加える。
- ④ ③がひと煮立ちしたら①を入れ、火を弱めて15分ほど煮る。

