

～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月号で食品表示を見てみましたが、食品表示に書かれているエネルギー(kcal)や糖質、たんぱく質、脂質は1日にどれぐらいとればよいのか見てみましょう。今月号はエネルギーについてお話します。

エ エネルギーについて知ろう！ クイズ

Q1 消費カロリーより摂取カロリーが多いと脂肪として蓄えられます。では、体脂肪について次のうち正しいのは？

- A. 体脂肪は少ないほど良い
- B. 脂肪が過剰に蓄積されてしまうと、様々な病気を引き起こすリスクが高まる
- C. 見た目がスリムであれば体脂肪も少ない
- D. 体重がほとんど変わっていないければ体脂肪は増えていない

Q2 脂肪1kgを減らすには、どのくらいのカロリーを消費する必要がある？

- A. 約1, 000kcal
- B. 約3, 000kcal
- C. 約5, 000kcal
- D. 約7, 000kcal



◆ 答え ◆

Q1 B. 脂肪が過剰に蓄積されてしまうと、様々な病気を引き起こすリスクが高まる

体脂肪は消費カロリーより摂取カロリーが多い場合に**あまったカロリーが脂肪となって蓄えられたもの**です。必要な時に燃焼してエネルギー源になるほか、寒さなどから体を守り体温を保ったり、外部の衝撃から内臓などを守るなど体に必要な働きをしているため、**体には必要なもの**です。

ところが、脂肪が過剰に蓄積されてしまういわゆる「肥満」の状態では、生活習慣病をはじめ様々な病気を引き起こすリスクが高まります。見た目がスリムであっても、**筋肉が少なく体脂肪率が多い、いわゆる「隠れ肥満」タイプの可能性**が。また、体重が変わっていないからといって安心してはいけません。エネルギーをたくさん消費する筋肉が減ると、基礎代謝が減ってしまうので、脂肪が増えてしまうことにつながります。

Q2 D. 約7, 000kcal

脂肪1kgを減らすには約7, 000kcalを減らす必要があります。このカロリーをウォーキングで消費すると考えてみると40時間弱に相当します。1日、2日ではとても無理ですね。では、1ヶ月(30日)で約7, 000kcalを減らすと考えるとどうでしょうか。**1日に減らさなくてはいけないカロリーは約230kcal**になります。230kcalというと、から揚げでは3個分にあたります。食品表示を見るときの目安にもなりますね！

運動もあわせて行えば、決して無理な計画ではありませんよね。ひと月に1～2kg減らすくらいのペースが無理なく長続きますよ。

知っておきたい 食品表示のポイント

★エネルギーに注目！

栄養成分表示 (1食分(120g)あたり)	
エネルギー	347kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	13.7g
炭水化物	49.2g
ナトリウム	1500mg
食塩相当量	3.8g



食品表示に書かれているエネルギーですが、1日にどれぐらいのエネルギーをとればよいかご存知ですか？
必要なエネルギーは年齢や性別、日頃の生活によって異なります。今回は自分の体に合わせた必要なエネルギーについて見てみましょう！

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

◆計算例◆ 身長 156cm の場合
 $1.56(\text{m}) \times 1.56(\text{m}) \times 22 \doteq \underline{\underline{54}}(\text{kg})$

$$\text{標準体重 (kg)} \times \text{表1} \times \text{表2} = \text{1日の摂取エネルギー量 (kcal)}$$

基礎代謝基準値には下記の表1の数値と、身体活動レベルは表2の○の中の数値を入れます。

◆計算例◆ 標準体重54kg 30代女性(主婦)の場合
 $54(\text{kg}) \times 21.7 \times 1.75 \doteq \underline{\underline{2,051}}(\text{kcal})$

1日2051kcalなので、**1食あたり684kcalが目安**となります。ただし、カロリーばかり気にするのではなく、栄養バランスをととのえるのも重要です！



3月号ではたんぱく質についてお話します

表1 性・年齢階層別基礎代謝基準値
(1日体重1kg当たりの基礎代謝量の目安)

性別 年齢	男性	女性
1~2	61.0	59.7
3~5	54.8	52.2
6~7	44.3	41.9
8~9	40.8	38.3
10~11	37.4	34.8
12~14	31.0	29.6
15~17	27.0	25.3
18~29	24.0	22.1
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2015年版より)

表2 身体活動レベル指数

- 1.50** 低い (I) 生活の大部分が座っていて静かな活動が中心
- 1.75** 普通 (II) 座位中心の仕事だが、職場での移動や立位の通勤、家事、軽スポーツのいずれかを含む
- 2.00** 高い (III) 移動や立位が多い仕事への従事者スポーツなどの運動習慣がある

厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2015年版より)

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♪ ◆

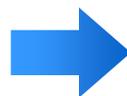
食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
白菜	●	●									●	●
ほうれん草	●	●									●	●
ブロッコリー	●	●	●								●	●
小松菜	●	●									●	●
ごぼう	●										●	●
ハタハタ	■										■	■
ひらめ	■	■									■	■
ぶり	■										■	■
みかん	★										★	★

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！

2月オススメの魚介

いか、海藻

今回は、いかと海藻をそれぞれ使ったメニューをご紹介します。海藻は旬である、めかぶとわかめを使います。すべて簡単にできるメニューなので、もう1品ほしいときにもオススメです。



副菜



の魚をもっと美味しく

4~6ページで紹介！

2月オススメの野菜

菜の花、ねぎ

今回は春の息吹を先取りして感じることでできる菜の花と、旬のねぎをそれぞれ使ったレシピをご紹介します。素材の味わいを存分に楽しめるメニューなので、ぜひ試してみてくださいね！



主菜

副菜



の野菜をもっと美味しく

8~9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

16ページで紹介！

バレンタインデーのプレゼントに最適なチョコレートメニューをご紹介します！

使用する材料も少なく簡単なレシピなので、ぜひ試してみてくださいね♪



季節をもっと楽しく！★2月4ページ★

今月は

いら
から

の魚をもっと美味しく

副菜

いかは刺身に煮物、焼き物、炒め物、和え物とレパートリー豊かな食材です。淡白な味わいはどんな味付けにもぴったり！今回は旬のいらと組み合わせた酢みそ和えをご紹介します。この時期はやりにかがオススメ！この時期のいかはやわらかいのが特徴です。

●いかの選び方



- ・肉厚で身にハリがあるもの
- ・目が澄んだ黒い色のもの
- ・透明感があるもの
(時間が経つと乳白色や赤みがかってきます)

●いかの保存方法

大量に手に入ったり、すぐに食べられない場合は冷凍保存がオススメです！
胴と足を切りはなし、ワタを除いてラップでくるみ、保存袋に入れて冷凍庫へ入れましょう。

冷凍したいかは一ヶ月程度保存できます。解凍は冷蔵庫に半日程度置いておくか、氷を入れたボウルで流水解凍しましょう。

いかをもっと美味しく！

いかとにらの
からし酢みそ和え

Point

旬の味覚

和風

簡単

75
Kcal塩分
2.0g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・いか … 1/2ばい
- ・にら … 1/2束
- ・白みそ … 大さじ1 1/2

(A)

- ・砂糖 … 小さじ1
- ・酢 … 小さじ2
- ・練りからし … 小さじ1/2

●作り方

- ① いかは薄い短冊切りにし、さっとゆでる。
- ② にらはさっとゆでて、3cm長さに切る。
- ③ みそとAを混ぜ合わせておく。
- ④ ①、②、③を食べる直前に和える。

★体に優しいポイント★

いかとにらをさっとゆで、からしをかかせた酢みそでいただきます。淡白なうまみのいかに、にらの風味がアクセントとなり食欲をかきたてます。

季節をもっと楽しく！★2月5ページ★



今月は

めかぶ



の魚をもっと美味しく

副菜

めかぶはわかめの一部で、わかめのような葉のような部分ではなく、根の近くの部分で肉厚でひだの多い部分です。めかぶをはじめ、海藻類は脂質が少なく、カロリーが低いのでダイエット中の方にオススメしたい食材の1つです。

海藻はミネラルの宝庫！

海藻は、カルシウムやカリウム、鉄、ヨウ素などのミネラルが含まれています。また食物繊維も含まれており、水溶性の食物繊維と不溶性の食物繊維のどちらも含まれています。お腹の調子をととのえるのにオススメの食材です。

めかぶをもっと美味しく！

めかぶの日をめかぶを食べよう！

めかぶの日は旧暦の元日にあたり、2016年は2月8日です。

福岡県北九州市の関門海峡にある和布刈(めかり:わかめを刈るという意味)神社で旧暦の元日に、海岸で採ったわかめを神前に供える和布刈神事があることとめかぶがこの時期に旬を迎えることから、この日が記念日となりました。

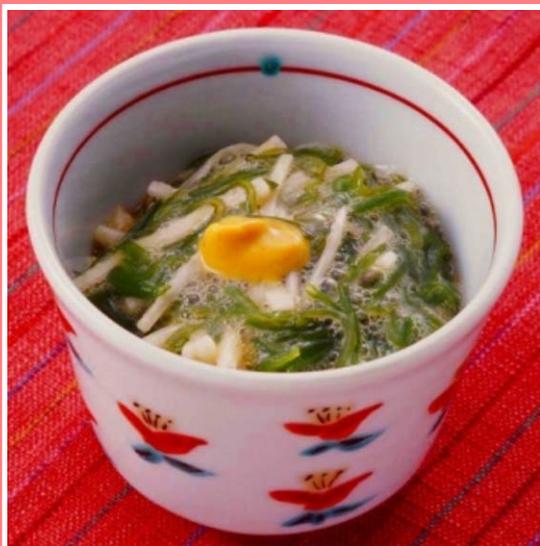
長いもとめかぶの酢の物

Point

にんじん
活用

洋風

簡単

33
Kcal塩分
0.9g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・長いも … 60g
・めかぶ … 100g

(A)

・酢 … 大さじ1
・しょうゆ … 小さじ1 1/3
・だし汁 … 小さじ2
・練りからし … 2g

●作り方

- ① 長いもはマッチ棒大に切る。
- ② Aに練りからしの半量を混ぜ合わせておく。
- ③ めかぶと①を②で和えて器に盛り、残りのからしを添える。

★体に優しいポイント★

からししょうゆでピリッと引き締まったあえ物。それぞれの特徴ある食感が楽しい食材同士の組み合わせです。ごはんだけではなく、麺類の副菜にもオススメです。

季節をもっと楽しく! ★2月6ページ★



旬の魚をもっと美味しく

副菜

今月は

わかめ



今回は旬のわかめを楽しむ2つのレシピをご紹介します。浅漬けの素を使うと面倒な味付けもありません! 薄く煮てもまだまだ寒いこの時期に最適ですね。

大根とわかめの昆布漬け

■材料 (2~3人分)

エバラ食品工業㈱レシピ参照

- ・大根 ... 4~5cm長さ(約200g)
- ・わかめ(乾燥) ... 2g
- ・エバラ浅漬けの素 ... 適量
- ・いりごま(白) ... 適量



■作り方

- ① 大根はピーラーでリボン状にします。わかめは水戻しし、水気をしぼる。
- ② ①をポリエチレン袋に入れ、浅漬けの素を浸る程度注ぎ、よくもんでから冷蔵庫で約10分漬ける。
- ③ 汁気を切って器に盛り、ごまをふって、出来上がり。



わかめとしいたけの薄く煮

Point

旬の味覚

和風

簡単



24 Kcal

塩分 0.7g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・わかめ(生) ... 60g
- ・しいたけ ... 40g
- ・ちりめんじゃこ ... 6g

(A)

- ・だし汁 ... 120cc
- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・みりん ... 小さじ1

- ・かたくり粉 ... 小さじ1/2
- ・おろししょうが ... 少々

●作り方

- ① わかめは水で洗って一口大に切る。
- ② しいたけは薄切りにする。
- ③ A、ちりめんじゃこを鍋に煮立てて①、②を入れて煮る。味がなじんだら水溶きかたくり粉でとろみをつけて器に盛り、おろししょうがをのせる

★体に優しいポイント★

全体にとろみを少し加えることで、食べやすくなりました。じゃことしょうががアクセントになっています。

季節をもっと楽しく！★2月7ページ★

冬のごちそうごはん

主菜

今回はさばを使った簡単焼き漬けレシピを紹介するぞ！さばのくさが苦手な人にもオススメしたいレシピだよ。

さばのくさが苦手な人は、唐辛子、酒、みそ、しょうがなどと組み合わせる調理のように工夫しよう。今回のレシピにも使う『みりん』にもアミノ酸やアルコール分のはたらきにより、くさを消す効果があるんだ。ただし、『みりん風調味料』はアルコール分が1%以下で、魚のにおいを消す作用は期待できないんだ。



煮魚にするようなときは、皮目に十字の『飾り包丁』を入れておくと、煮汁がしみ、くさを消す効果もあるぞ！

盛り付け方をひと工夫

料理のおいしさは見た目がかなりの割合を占めます。せっかく作った料理をよりおいしそうに見える盛りつけのコツは、ぜひマスターしたいですね！

- ① 立体感を出すこと
煮物や和え物は中央を高く盛るだけでもおいしそうに見えます。
- ② 補色の効果を生かす
赤と緑、紫と黄色などの補色を上手に使うと、よりそれぞれの食材の持つ色が引き立ちます。
- ③ だいたいお皿の6~7割程度に料理を盛る
お皿いっぱいになり盛りつけられた料理はボリュームばかりが強調されてしまいます。

忘れてはならないのが、**食べやすい**こと。きれいなだけでなく、食べやすく盛りつけましょう。

さばと野菜の焼き漬け

Point

旬の味覚

和風

普通



142
Kcal

塩分
2.0g

調理
時間
30分

●材料（2人分）

- ・さば … 小2切れ(100g)
- ・酒 … 小さじ1
- ・塩 … 少々
- ・長ねぎ … 1/2本
- ・赤パプリカ … 1/2個

(A)

- ・だし … 1カップ
- ・薄口しょうゆ … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ2/3

●作り方

- ① さばは皮に切れ目を入れて下味をふる。長ねぎは3cm長さに切る。パプリカは種を除いて乱切りにする。
- ② 小鍋にAを入れて煮立て、火を止める。
- ③ 焼き網を熱し、①をのせて焼き、火を通す。
- ④ ②に焼き立ての③を加え、15分以上おいて味をなじませる。

★体に優しいポイント★

脂ののったさばを一度焼いてからだしに漬け込みます。焼きたてを漬けると味がなじみやすくなります。お好みで鷹の爪をだしに加えて辛味をプラスしてもよいでしょう。

季節をもっと楽しく！★2月8ページ★

今月は

菜の花



の野菜をもっと美味しく

副菜

独特のほろ苦さと香りが春の訪れを告げる葉野菜です。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、**ビタミンC**の含有量は野菜のなかでもトップクラスです。ビタミンCは免疫力を高めるはたらきがあるので、まだまだ寒いこの時期にとり入れたい食材のひとつです。

●菜の花の選び方と保存方法

菜の花は**つぼみの状態**がポイントです！

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。

保存するときは、束ねているシールやゴムを外し、しめら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いれましょう。

●菜の花のゆで方

菜の花は**下ゆで**が重要です！

菜の花はアクが含まれるので、下ゆでが必要です。ただし、時間をかけてゆでると、せっかくの**ビタミンC**などの栄養素が溶け出してしまいますので、ちょっとかためでとりだしましょう。下ゆでだけして冷凍保存しておくのもよいですね！

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よ。

菜の花をもっと美味しく！

菜の花ともみのりのナムル

Point

旬の味覚

和風

簡単

39
Kcal塩分
0.6g調理
時間
5分

●材料（2人分）

- ・菜の花 … 2/3束
- ・焼きのり … 1/2枚

(A)

- ・ねぎのみじん切り … 小さじ1/2
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1/4
- ・すり白ごま … 小さじ1
- ・塩 … 少々
- ・一味とうがらし … 少々

●作り方

- ① 菜の花は根元を少し切り、水に放してパリッとさせてからゆで、3cm長さに切る。
- ② のりはもみのりにする。
- ③ ②とAを混ぜ、①を和える。

★体に優しいポイント★

ほろ苦い菜の花にのりを合わせて、風味豊かに仕上がりました。ビタミン豊富な海藻で、栄養バランスも◎な賢い組み合わせです。

季節をもっと楽しく！★2月9ページ★

今月は

ねぎ



の野菜をもっと美味しく

副菜

鍋や煮物など、ねぎに味をしみこませたい料理にオススメの切り方は『ななめ切り』です。ななめ切りは大きく美しく見え、切り口の面積が大きいので味がよくしみ込みます。

ねぎに含まれる注目成分

アリシン

ねぎには香り成分であるアリシンが含まれます

アリシンはエネルギー代謝に関わるビタミンB1の吸収を高めてくれます。

ビタミンB1は豚肉や豆、種実類、玄米、うなぎなどに含まれる水溶性のビタミンです。

●ねぎの辛味のやわらげ方

ねぎの辛味は、実はねぎ自体が辛いものではありません。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ているからです。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オススメです。

加熱することによって酵素の力が失われるので、辛味が作られません。また、この成分は水溶性なので、**水にさらしたり**することで辛味を和らげることができますよ。

ねぎをもっと美味しく！

長ねぎのマリネ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

51
Kcal塩分
0.6g調理
時間
30分

●材料（作りやすい分量）

- ・長ねぎ … 3本(300g)
- ・ローリエ … 1枚
- ・顆粒ブイヨン … 小さじ1/2

(A)

- ・植物油 … 大さじ2
- ・酢 … 大さじ1
- ・粒マスタード … 小さじ1
- ・塩 … 小さじ1/2

●作り方

- ① 長ねぎは10cm長さに切る。
- ② なべに1、ローリエ、顆粒ブイヨン、ひたひたの水を入れてふたをし、弱火にかけ、柔らかくなるまで20分ほど煮る。
- ③ 熱いうちに汁けをきって、混ぜ合わせたAに漬ける。

★ 冷蔵庫で1週間ほど保存可能。

★体に優しいポイント★

ブイヨンでやわらかく煮た長ねぎをドレッシング漬けにします。冷蔵庫で1週間ほど保存可能なので、ストックおかずにもオススメです。

季節をもっと楽しく！★2月10ページ★

冬のトマトを美味しく

副菜



今回は冬のトマトをより美味しくいただけるレシピをご紹介します。旬ではないトマトは夏場のトマトに比べ水っぽくなってしまいます。トマトの水分を生かした料理がこの時期はオススメです。今回は卵とじ煮をご紹介します。

トマトにはうま味成分のグルタミン酸が豊富に含まれているため、調味料として使うのもオススメです。生食用のトマトよりも「加熱用」「調理用」として売られているトマトのほうが、煮込むことでコクとうま味が出やすく、オススメです。もちろん、缶詰のホールトマトを使っても。

仕上がったソースの酸味が強く感じたら、**砂糖を少し加えると酸味が和らぎます**。そのままでも美味しいトマトソースですが、トマトのグルタミン酸に肉や魚のイノシン酸が加わることでうま味がアップ。お好みでいろいろ試してみてくださいね。



トマトの豆知識

◆ トマトの選び方 ◆

へたの部分がぴんと張り、鮮やかな緑色をしているもの。さらに丸みがあってずっしり重く、へたと反対側のお尻の部分がきれいな放射状をしているものがオススメです。へたの付け根が黒ずんでいたり、果肉に裂け目が入っているものも鮮度が落ちているサインです。

◆ トマトの保存方法 ◆

トマトは6℃以下で保存すると低温障害を起こしてしまうので、**冷蔵庫の野菜室での保存**がオススメです。トマトは冷凍もできます。丸ごと冷凍庫に入れておけば、皮ごとすりおろして使え、皮をむきたい場合も水洗いするだけOK。冷凍トマトは解凍すると型崩れしますので、そのまま食べるのではなく**煮込み料理やソース**に使いましょう。

トマトとじゃがいもの卵とじ煮

Point

トマト
大活用

和風

簡単

147
Kcal塩分
1.4g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・トマト … 1個
- ・じゃがいも … 1個
- ・卵 … 2個

(A)

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

●作り方

- ① トマトはくし形に切る。じゃがいもは短冊に切って水にさらす。
- ② 鍋にAを入れ、ふたをして火にかける。沸騰したら弱火にし、7～8分煮る。
- ③ トマトを加え、沸騰したら溶きほぐした卵を回し入れてふたをし、火を止める。好みの固さになるまで蒸らす。

★体に優しいポイント★

とろりとした卵にトマトのさわやかな酸味がよく合います。トマトの酸味のおかげで、食欲のない時やお酒を飲んだ翌日でもお腹にすっと入っていきます。

季節をもっと楽しく！★2月11ページ★

旬を先取り！春パスタ

主食

今回はカルボナーラを紹介するよ！パスタはゆで方が命。パスタの基本を知って、お店に負けないパスタをおうちで作っちゃいましょう♪

パスタをゆでるときは、お湯をたっぷり用意しましょう。パスタは湯が少なすぎるとゆでムラがでたり、湯が蒸発してパスタが塩辛くなってしまうことがあります。

パスタはうどんやそばのように麺自体に塩が入っていないので、ゆでるときは塩を入れます。塩加減は好みにもよりますが、基本は湯の1%が目安になるので、2リットルの湯に対して塩は20gです。

20gの塩は、一見とても多く感じますが、パスタに吸収される塩分は0.4%程度(湯の1.5%の塩の場合)です。また、ゆで汁はパスタソースの味付けやパスタをほぐすときに活躍します。



パスタの豆知識

本場イタリアではパスタの法律がある!?

イタリアではパスタの品質保持のため、1967年に施行されたパスタの法律があります。乾燥パスタはデュラムセモリナ粉と水でつくること、人工着色料、保存料は使用しないこと、卵入りパスタ(エッグパスタ)の粉と卵の割合など、パスタの成分についての細かい決まりがあります。

ゆでると何倍に増えるの？

スパゲッティを目分量で量ってゆでたら、予想以上に増えてびっくりした、なんて経験はありませんか？
1人分の目安は、乾麺の状態では80~100gです。ゆでるとおよそ2.5倍になります。100gのスパゲッティは250gになると覚えておきましょう。ちなみに、マカロニなどのショートパスタは、2倍増が目安です。

キャベツとブロッコリーのカルボナーラ

Point

旬の味覚

和風

簡単



396 Kcal

塩分 1.6g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・スパゲッティ(乾) ... 100g
- ・キャベツ ... 1枚(80g) ・ブロッコリー ... 100g
- ・にんにく ... 1/2かけ ・ベーコン ... 1枚(15g)
- ・オリーブ油 ... 小さじ1

(A)

- ・卵 ... 2個
- ・カッテージチーズ(クリームタイプ) ... 60g
- ・パルメザンチーズ ... 大きじ1 1/2
- ・塩 ... 小さじ1/8 ・こしょう ... 少々
- ・粗引き黒こしょう ... 少々

●作り方

- ① キャベツはためのせん切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② にんにくは薄切りに、ベーコンはせん切りにする。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、チーズと塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせておく。
- ④ なべに湯をたっぷり沸かし、湯の1%の塩(分量外)を溶かし、スパゲッティをほぐしながら入れてゆでる。スパゲッティがゆで上がる2分前にブロッコリーを入れて、直前にキャベツに加え、いっしょにざるに上げる。
- ⑤ フライパンににんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが立ったらベーコンを加えて炒める。ここに水けをきった4を入れて大きく混ぜて炒め、③を回しかけたらすぐに火を止める。手早く混ぜて余熱で卵に火を通し、器に盛り、黒こしょうをふる。

★体に優しいポイント★

高脂肪 & 高カロリーのカボナーラをアレンジしました。カロリー控えめでも、カボナーラのコクはしっかりと感じられます。

季節をもっと楽しく！★2月12ページ★

2月3日は節分

主菜

もともと節分とは季節の分かれ目のことで、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日を指します。しかし、旧暦では立春と正月がほぼ同じ時期だったことから、いつの間にか春の節分だけのことをいうようになりました。新年を迎える前日に厄を祓って**福を招き入れるための行事**が、現在の節分のもとになっています。

節分では『**鬼は外！福は内！**』と掛け声とともに、炒った大豆をまきますが、落花生をまく地域もあります。掛け声も異なる地域があり、鬼を祀った神社や鬼の名前がつく地域では『**鬼は内！福は内！**』と唱えます。豆をまく人も地域によって様々です。厄年の人をはじめ、年男や年女、一家の主などですが、現代では家族みんなでまくことが多いようです。



節分の豆知識

いわしで魔よけ

「やいかがし(焼嗅がし)」は、**においの強いものを焼いて鬼を追い払うもの**です。鬼が嫌うとされるひいらぎ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。今回はいわしを使ったメニューをご紹介します。

恵方巻きの具は何種類？

恵方巻きは、もともとは**七福神にあやかって7種類の具**を巻いていました。一般的にはかんぴょう、きゅうり、しいたけ、卵、でんぶ、うなぎ(あなご)、ほうれん草(三つ葉)ですが、最近具の種類も様々です。**その年の恵方を向き、願いを込めながら無言で食べます**。縁を断ち切らないように、1本丸ごと食べるのがルール。お好みの具で恵方巻きを楽しみましょう。

いわしのトマトスープ

Point

いわし活用

和風

簡単



306 Kcal

塩分 1.5g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・いわし … 2尾
- ・トマト水煮缶詰 … 1/3缶
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・じゃが芋 … 1個
- ・グリーンピース … 大さじ2
- ・植物油 … 小さじ1 1/2

(A)

- ・コンソメの素 … 1g
- ・水 … 1 1/2カップ
- ・ローズマリー … 適宜
- ・白ワイン … 小さじ2
- ・塩、こしょう … 各少々

●作り方

- ① いわしは頭を落として3~4cmのぶつ切りにし、内臓をとって手早く洗う。
- ② トマト水煮缶はざく切り、玉ねぎは薄切りにし、じゃが芋は1.5cm角に切って水にさらす。
- ③ なべに油を熱し、玉ねぎを炒めてしんなりしたら、トマト、じゃが芋を加えて炒め、Aを加えて煮る。煮立ったら①を加え、アクをすくい取り、弱火にして10分煮る。
- ④ ③にグリーンピースを加えて2~3分煮、塩、こしょうで味をととのえる。

★体に優しいポイント★

いわしのうま味とトマトのうま味と酸味で豊かな味わいが堪能できます。トマトの赤い色素には、いわしのあぶらの酸化を防ぐ働きもあります。

季節をもっと楽しく! ★2月13ページ★

節分の恵方巻き

主食

恵方巻きを食べよう

「鬼に金棒」をもじって、棒状のから揚げ、「から棒」を金棒の柄に見立てた太巻きをご紹介します。雑穀やいりごまを入れて、ごつごつ感を演出しています。この太巻きを食べたら鬼のように、力強く1年を過ごせそうですね!

から揚げはお惣菜や冷凍食品を活用してもよいですね!

今年の恵方は『南南東』だよ。

大きく口を開いてかぶりつこう!

パーティー用には半分に切ったら華やかだね♪



鬼にから棒太巻き

■ 作り方

- ① 鶏もも肉は、厚みのある部分に切り込みを入れて平らにし、お肉の繊維に沿って棒状にカットする。
- ② から揚げ粉、水を混ぜ合わせ、①の鶏肉を入れてもみこみ、10分ほど漬けておく。中温の揚げ油で3分ほど揚げる。
- ③ レタスは大きめにちぎり、アスパラガスは塩茹でする。にんじんは千切りにしておく。
- ④ 炊き立ての雑穀ご飯にすし酢、いりごまを加えてうちわであおぎながらツヤが出るまで切るようにして混ぜ合わせてすし飯を作る。
- ⑤ 大豆にマヨネーズ、カレー粉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 巻きすにラップを敷き、焼きのりを1枚のせ、④のすし飯を半量広げ、のりしろ分1cm位を開け、ラップをのせ、ラップごとひっくり返す。(※上にきたラップははずす。)
- ⑦ レタス、②のから揚げを両端から出るようにしてのせ、紅生姜、アスパラガス、にんじん、⑤の大豆を半量ずつのせ、手前から巻いていく。(※残りも同様に巻く)



■ 材料 (2本・4人分)

- ・オーマイ 伝説のから揚げ粉 ... 50g
- ・水 ... 50ml
- ・鶏もも肉 ... 1枚(約250g)
- ・紅生姜 ... 20g
- ・レタス・アスパラガス ... 各2枚(本)
- ・にんじん ... 1/4本分
- ・雑穀ご飯(※硬めに炊いたもの)+いりごま(白) ... 400g + 大さじ3
- ・すし酢 ... 大さじ4
- ・大豆(水煮) ... 50g
- ・マヨネーズ+カレー粉 ... 大さじ1 + 大さじ3
- ・焼きのり ... 2枚
- ・サラダ油 ... 適量



季節をもっと楽しく！ ★2月14ページ★

海苔を活用して楽しもう！

主菜

海苔の日には海苔を食べよう！

海苔の日は2月6日です。

702年(大宝元年)1月1日(新暦では2月6日)に大宝律令が施行されました。大宝律令は、最古の成文法典といわれています。この大宝律令の中で海苔が産地諸国の物産の一つとして年貢に指定されていました。また、この時期に海苔の生産が最盛期を迎えることから、全国海苔貝類漁業協同組合連合会によって1966年(昭和41年)に制定されました。

海苔はおにぎりや手巻き寿司、お餅に巻いたり、パスタのトッピングなど主食との相性が抜群ですが、おかずメニューでも大活躍です。今回は海苔を活用した鶏ささみの唐揚げをご紹介します。鶏ささみ以外にも長いもや豆腐で応用してもよいですね！

今回ご紹介するから揚げのほかにも、和え物やナムルに加えたり、スープに入れて香りをプラスするのもオススメです。



お弁当にも
オススメ！

鶏ささみの
海苔巻きから揚げ

■ 作り方

- ① 鶏ささみ肉は、筋を取り、縦半分に切る。厚みのある部分に切れ目を入れて厚みを均一にする。
- ② から揚げ粉、水を混ぜ合わせ、①の鶏ささみ肉を入れてよくもみこみ、10分ほどおく。
- ③ 焼き海苔は半分に切る。
- ④ ②の鶏ささみ肉に大葉と海苔を重ねて巻きつけ、衣をたっぷりつけ、中温の揚げ油で2分ほど揚げる。

■ 材料 (2~3人分)

- ・オーマイ 伝説のから揚げ粉にんにく風味 …… 50g
- ・鶏ささみ肉 …… 4本(約250g)
- ・水 …… 50cc
- ・大葉 …… 8枚
- ・焼き海苔(おにぎり海苔サイズ) …… 4枚
- ・揚げ油 …… 適量



から揚げ粉を使うので、面倒な味付けもいりません！

お好みでチーズや梅を挟んでも美味しいですね！



季節をもっと楽しく! ★2月15ページ★

Happy Valentine

主菜

『Saint Valentine's Day』を訳すと『聖バレンタインの日』となり、バレンタインは人の名前を表します。バレンタインがどのような人だったかと言いますと、3世紀頃のローマ時代までさかのぼります。

当時のローマ帝国は兵士の士気を下げることが嫌い、若者の結婚を認めていなかったそう。これを哀れに思ったキリスト教司祭のバレンタインは、秘密に兵士を結婚させていたのですが、当時の皇帝に捉えられてしまったとされています。この処刑の日が**家庭と結婚の女神ユノの日、2月14日**だったことから、この日を恋人たちの日に定めたという説があります。

チョコレートを送る習慣は、もともとイギリスにあったもので、チョコレートの売り上げが伸びた1970年代頃から、日本でも急速に広まったようです。



ハンバーグをマスターしよう

ハンバーグのたねづくり

たねを作る際、**材料はわけて加えます**。混ぜるときは指先を使ったり、氷水を使うと、焼いている際中に肉汁が逃げるのを防げます。目安は、**粘りが出てなめらかになるくらいまで混ぜる**ことです。

ハンバーグの成型

たねが手につくのを防ぐため油を塗りましょう。たねを打ちつけるのは**空気を抜くため**、中央をへこませるのは**中まで火を通すため**です。成型後、すぐに焼いてもよいですが、冷蔵庫で冷やしてから焼くと、肉汁が出るのを防ぐことができ、よりジューシーに仕上がります。

ハンバーグを焼く

フライパンで焼く場合、**最初は中～強火**で焼き色をつけ、その後は火を**弱めてふたをして蒸し焼き**にします。焼き上がりを確認するときは、竹串を刺して、透明な肉汁が出てくれば、OKです。

煮込みハンバーグ きのこのソース

Point

ごちそうの
プレゼント

洋風

チャレンジ



414
Kcal

塩分
3.2g

調理
時間
20分

★体に優しいポイント★

きのこのうま味が広がり、ワンランク上の味わいが楽しめる煮込みハンバーグです。両面は焼き目をつけるだけ、煮込んで中まで火を通すので、料理に慣れていない人でも失敗の少ないレシピです。

●材料 (2人分)

・合びき肉 … 200g ・塩 … 小さじ1/2
・こしょう … 少々 ・玉ねぎ … 1/2個
・植物油 … 小さじ1 ・しめじ … 100g

(A)

・パン粉 … 大さじ3 ・牛乳 … 大さじ3

・植物油 … 大さじ1/2 ・水 … 1カップ

・酒 … 大さじ1

(B)

・中濃ソース … 大さじ2

・ケチャップ … 大さじ2 ・みりん … 大さじ1

・バター … 5g

●作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、熱したフライパンに油(小さじ1)を入れ、中火で3分ほど炒め、あら熱をとる。しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ② ボウルに合びき肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで練る。Aと玉ねぎを加え、よく混ぜ合わせる。半量を手に取り、キャッチボールをする要領で空気をぬく。小判型に成形して、中央にくぼみを作る。残りの半量も同様に成形する。
- ③ 熱したフライパンに油(大さじ1/2)を入れ、②を入れて焼き目がつくまで焼き、返して、しめじを加えて1分ほど焼く。そこに水、酒を加え、蓋をして5分ほど煮る。
- ④ Bを加え、汁にとろみがつくまで煮込む。仕上げにバターを加える。

季節をもっと楽しく! ★2月16ページ★

Happy Valentine

もう1品

チョコレートは**水が大の苦手!**チョコレートの菓子をつくるときは、水が入らないように気をつけます。特に刻んだチョコレートを湯せんにかけて溶かして使うときは**湿気にも注意**です。水が入ってしまうとボンボンとした仕上がりになってしまいます。

電子レンジでもチョコレートを溶かすことができますが、熱の伝わり方にムラが出てしまうことがあるので、オススメはできません。また熱しすぎてしまうと風味が落ちてしまう原因にもなるので、できれば避けましょう。

せっかくのバレンタインなので愛情を込めながら時間をかけてつくりたいですね!



チョコのひみつ

チョコレートの歴史は古く、紀元前にチョコレートの原材料となるカカオが使われていたといわれています。4~9世紀頃のマヤ文明の時代では、カカオが**貨幣として用いられ**、上級階層の結婚式では、カカオを使ったドリンクが現代でいう**シャンパンのように飲まれていた**そうです。

今回紹介する『パヴェ・ドゥ・ショコラ』ですが、パヴェとは石量のことです。つまり、チョコレートの石量という意味があります。チョコレートの歴史を石量を踏むようにじっくり味わいたいですね。



Point

チョコのデザート

洋風

普通

パヴェ・ドゥ・ショコラ



92 Kcal (1切れ分)

塩分 0.0g (1切れ分)

調理時間 20分

●材料 (バット(11×14cm)1台分)

- ・チョコレート ... 200g
- ・生クリーム ... 1/2カップ
- ・無塩バター ... 30g
- ・グランマニエ ... 小さじ1
- ・ココア(ピュア) ... 適宜

●作り方

- ① チョコレートは粗く刻み、生クリーム、バターと一緒にボウルに入れて湯せんにかける。
- ② チョコレートが溶けたら静かに混ぜ合わせ、グランマニエを加えて全体に混ぜる。
- ③ ラップを敷いたバットに②を流し入れ、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- ④ バットから取り出し、ラップをはずし、温めた包丁で3cm角に切り分ける。ココアを全体にまぶして出来上がり。

★体に優しいポイント★

お口に広がるグランマニエのオレンジの芳香は格別ですが、お酒に弱い方やお子様には省いても大丈夫です!

季節をもっと楽しく！ ★2月 17ページ★

おなかの調子をととのえよう①

もう1品



おつうじの調子が悪くて、朝すっきりしないの…。おつうじの調子が悪いのにはどんな原因があるのかな？

あらあら、大変ですね！便秘の明確な定義はありませんが、一般的には3～4日以上に1度しか排便がないような場合をいいます。ただし、排便のリズムには個人差があります。便がかたくて排便に苦痛を感じたり、膨満感があれば、たとえ毎日排便があったとしても、便秘の傾向があるといえるでしょう。

便秘につながる生活習慣は様々です。ストレス、運動不足、食事の量が少ない、水分摂取が少ない、朝ごはんを食べない、便意を我慢する、不規則な生活、筋力の低下、下剤の使いすぎ…など。あてはまる生活習慣があったら改善していくように心がけましょう。



寒天デザート

2月16日は寒天の日

寒天がつくられたのは350年ほど前で、日本で初めて発明された食品です。天草、おごりのりが原料となり、原料を水に漬け、煮た後固めて『ところてん』にします。このところてんを切断し、外で冬の夜間冷たい空気にさらし、完全に凍結させます。その後、日中、日光に当て乾燥させてできあがりです。

寒天には食物繊維が含まれます！

寒天に含まれる成分の約8割が食物繊維です。食物繊維の含有量はトップクラスですが、実際に使う量は2g程度と多くはありません。工夫して普段の食事に取り入れたいですね。今回は寒天を使ったデザートメニューをご紹介します。

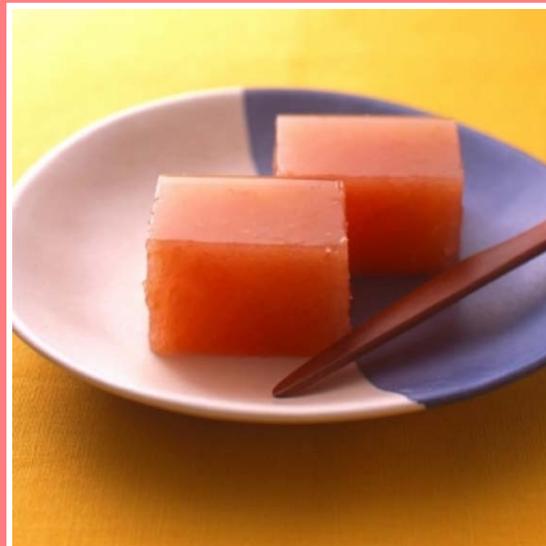
りんご寒天

Point

寒天の活用

和風

簡単

29
Kcal塩分
0.0g調理
時間
15分

●材料（2人分）

- ・りんご … 1/2個
- ・水 … 1/2カップ
- ・レモン汁 … 大さじ1
- ・粉寒天 … 2g
- ・低カロリー甘味料 … 10g

●作り方

- ① なべに分量の水を入れる。りんごを皮つきのまますりおろして加え、粉寒天を振り入れる。なべを火にかけ、煮立ってからさらに混ぜながら2～3分煮、低カロリー甘味料を加えて煮溶かし火からおろす。
- ② レモン汁を加えてさっと混ぜ、小さめのバットかタッパーに入れて冷やし固め、切り分ける。

★体に優しいポイント★

りんご&寒天で腹持ちも良く、食物繊維がおなかの調子をととのえてくれます。すりおろしたりんごの食感も楽しめます。色合いも鮮やかなので、おもてなしにも最適です。

季節をもっと楽しく！ ★2月18ページ★

お腹の調子をととのえよう②

副菜



おつうじ対策にとり入れた方がよい
食材や成分ってあるのかな？

おつうじ対策のためには腸の運動を活発にすることが大切です。便のカサを出し、腸の運動を促す**食物繊維**を積極的にとるようにしましょう。食物繊維というと、前ページでご紹介した**寒天や野菜、きのこ類**を連想しがちですが、ほかにも**穀類、豆類**など**植物性の様々な食材**に含まれています。

乳酸菌は腸内環境を良くし、おつうじ対策が期待できます。乳酸菌とは「乳酸」を作る細菌の総称で、体に良い影響をあたえるので善玉菌と呼ばれています。乳酸菌が含まれている食材には、ヨーグルトなどの発酵乳、チーズ、乳酸菌飲料、漬物類(キムチ・ピクルスなど)、味噌、しょうゆ、日本酒があります。



まだまだあるよ！ スッキリした毎日にするためのポイント

- ① 朝ごはんをしっかり食べる
- ② 起きた後に冷たい飲み物をとる
おつうじ対策は朝が肝心。**腸を刺激**して、便意をおこりやすくさせましょう。
- ③ あぶら(脂質)を適度にとりましょう
あぶら(脂質)は**便のすべりを良くする働き**があります。必要以上に多くとる必要は全くありませんが、あぶら抜きダイエットなどはおつうじの不調につながる可能性がありますよ。
- ④ 毎朝決まった時間にトイレに行きましょう

さつまいもの ハニバタ風味

Point

旬の味覚

和風

簡単

116
Kcal塩分
0.4g調理
時間
10分

●材料 (1人分)

- ・さつまいも … 45g
- ・バター … 5g
- ・はちみつ … 小さじ1弱
- ・しょうゆ … 少々

●作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、水につけてアク抜きする。
- ② ①のさつまいもを小鍋に入れ、かぶる程度の水とともに火にかける。沸騰したら弱火にして3分ゆでる。
- ③ 小さめのフライパンにバターを溶かし、水けをきった②を弱火でじっくりソテーする。程よく表面に焼き色がついたら、はちみつを絡め、最後にしょうゆを少々加える。

★体に優しいポイント★

さつまいもは、電子レンジ加熱がお手軽ですが、ゆでた方が断然おいしく仕上がります。食材の持ち味を存分に引き出して、楽しんでください。

季節をもっと楽しく! ★2月19ページ★

ギョーザを食べよう

主菜



ギョーザの日があるって聞いたよ! ギョーザ大好き♪

旧暦の正月が餃子の日となり、2016年は2月8日です。これは中国でお正月に餃子を食べる習慣があることから制定されました。

日本で餃子が食べられるようになったのは昭和初期頃だといわれていますが、なんと中国では紀元前から食べられていたといわれています!

餃子は半月のような形をしています。これは中国の昔の**お金が半月型**をしていたことに由来しているそうです。お正月などに食べられていたので、福を呼ぶ縁起のいい形として使われているそうです。

今回は中国料理の垣根を越えたアレンジ餃子をご紹介します!



中国の調味料のひみつ

餃子をはじめ、長い歴史と広大な国土で育まれたたくさんの中国料理。味の決め手となる調味料もさまざまです。

豆板醤

豆板醤の「豆板」とは空豆のこと。唐辛子と空豆、麴などで作られています。加熱することで辛味とうま味が引き立ちますが、スープや焼き肉のたれにもよく合います。

XO醤

干しえびや干し貝柱、中国ハム、塩漬けの魚などをスパイスとともに植物油に漬け込んだもので、濃厚なうま味と芳香があり、炒め物にのけると、**うま味がぐっとアップ**します。

花椒塩

山椒の乾燥果皮の粉末と食塩を加えたもの。魚料理やから揚げ、衣揚げに用いられます。

ツナマヨギョーザ

Point

ギョーザ
アレンジ

洋風

普通



300
Kcal

塩分
2.1g

調理
時間
30分

★体に優しいポイント★

比較的常備品で作ることができるギョーザです。にんにく臭のないギョーザなので、安心して召し上がれます。

●材料 (2人分)

- ・ツナ(水煮缶) ... 200g
- ・玉ねぎ ... 1/4個
- ・マッシュルーム ... 4個
- ・ピザ用チーズ ... 30g

(A)

- ・マヨネーズ ... 大さじ1
- ・練りからし ... 小さじ1/3
- ・塩 ... 小さじ1/4
- ・こしょう ... 少々

- ・ギョーザの皮 ... 12枚
- ・植物油 ... 小さじ2

●作り方

- ① ツナは水けをよく絞っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして小麦粉少々(分量外)をまぶしておく。マッシュルームはみじん切り、チーズは粗みじん切りにしておく。
- ③ ボウルに①、②を入れて軽く混ぜ合わせ、Aを加えてさらによく混ぜ、ギョーザの皮に包む。
- 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。

季節をもっと楽しく！★2月20ページ★

まだまだ寒い冬を元気に過ごそう！

副菜

まだまだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザが流行する季節なので、手洗いうがいをしっかりして休養をとり、体調管理を行いましょう。

風邪対策には、僕ら『ビタミンACE(エース)』も活躍するよ！特に今回ご紹介するレシピに使用するほうれん草には、体内でビタミンAに変身する・**β-カロテン**、**ビタミンC**、**ビタミンE**が含まれます。

ほかにもほうれん草には鉄や葉酸などのミネラルも含まれています。

この時期出回る『寒じめほうれん草』ともいわれる『**ちぢみほうれん草**』はトマトと同じくらい糖度が高くなります。旬の美味しさを味わいながら風邪対策を行いましょう！



ほうれん草の豆知識



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、しめさせた新聞紙に包み、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。

知っ得ポイント！

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いいでしょう。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。

ほうれん草の卵あんかけ

Point

旬の味覚

中華

普通



110 Kcal

塩分 1.4g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・ほうれん草 ... 1束
- ・むきえび ... 100g

(A)

- ・水 ... 1/2カップ
- ・スープの素 ... 小さじ1/2
- ・塩 ... 小さじ1/5
- ・こしょう ... 少々

- ・卵 ... 1個

(B)

- ・かたくり粉 ... 大さじ1/2
- ・水 ... 大さじ1

●作り方

- ① ほうれん草は塩少々(分量外)を入れた熱湯でゆで、冷水にとる。水けを絞り3cm長さに切る。
- ② えびは1cm長さに切る。
- ③ 小なべにAを入れて中火にかけ、煮立ってきたら②を加える。再び煮立ってきたら、混ぜ合わせたBを加えてとろみをつける。
- ④ 煮立ったところに、溶きほぐした卵を細く流し入れて火を通し、①を加えてひと煮する。

★体に優しいポイント★

ほうれん草の緑に、ふんわり卵とえびの彩りが食欲をそそります。やさしい味付けなので、胃腸が疲れているときにも最適です。