

旬をいただく

Seasonal Eating

毎日のくらしの中で、ちょっとしたアイデアでもっと快適に過ごせることがたくさんあるはずです。
 このシリーズでは気持ちよく過ごすためのヒントを紹介します。
 三回目は野菜や魚を持つ旬のおいしさと栄養をご紹介します。
 旬をおいしくいただいてみませんか。

冬の魚と野菜、おいしいいただき方

鍋料理は身体がとても温まり、いろいろな具材を一度に摂れることが魅力です。野菜類は煮ることで柔らかくなり、たくさんいただくことができます。

また、残った汁にうどんを入れたり雑炊にすることで、栄養分を残すことなくいただけるので、とても便利で健康にも良いといえるでしょう。

いつもと違う変わり鍋で風邪退治

普段いただく鍋料理は和風のものが多いと

見た目もきれいな雪見鍋



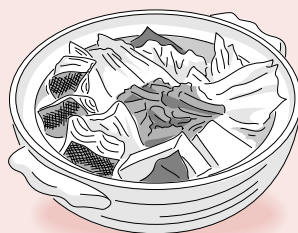
具材	
しいたけ	タラ
にんじん	豆腐
だいこんおろし	はくさい

- 昆布 ● 酒
- つけダレ（ポン酢、あさつきなど）

■ 作り方ワンポイント

昆布を入れた鍋に水と酒を入れ、火の通りにくい順に材料を投入し、軽く煮た後、だいこんおろしをたっぷりのせていただきます。煮込むと甘くなってしまいうので、あまり煮たせせず、早目にいただきます。

定番 タラちり



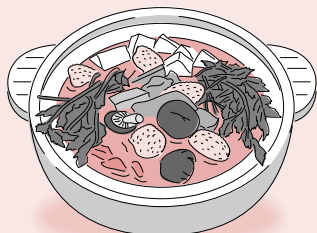
具材	
にんじん	タラ
長ねぎ	豆腐
春菊	はくさい

- 昆布 ● 酒
- つけダレ（ポン酢、あさつき、もみじおろしなど）

■ 作り方ワンポイント

昆布を入れた鍋に水と酒を入れ、火の通りにくい順に材料を投入し、煮えたらポン酢などでいただきます。

イワシのつみれとだいごんのチゲ



具材	
しいたけ	イワシ
豆腐	はくさいキムチ
小松菜	豚バラ
長ねぎ	だいごん

- 中華スープの素
- ごま油 ● 酒

■ 作り方ワンポイント

ごま油で豚バラ肉、はくさいキムチ、長ねぎを土鍋で炒め、そこに下ゆでしただいごんを入れてから、水、中華スープの素、酒を入れて煮る。煮立ってきたらしいたけ、豆腐、小松菜、イワシのつみれをスプーンですくい入れ、塩、こしょうで味を整えいただけます。

滋養たっぷりカキ鍋



具材	
にんじん	カキ
しいたけ	はくさい
春菊	長ねぎ

- 昆布 ● 酒
- みりん ● 赤ミン

■ 作り方ワンポイント

鍋に昆布、はくさいを敷き、その上に具材を投入し、水を入れて具材に火を通す。ある程度に煮上がったなら酒とみりんを赤みそを溶きかけ入れる。煮立たせるとミンが苦くなるのであまり煮たせないこと。

コラム

冬の食材別栄養素にはどんなものがある？

冬の食材で代表的なものの成分、摂り方とはたらきを覚えておきましょう。

	食材	成分	○はたらき	●摂り方
野菜類	小松菜 春菊 ほうれんそう	カルシウム 鉄分 βカロテン ビタミンB ₂ ビタミンC カリウム	○カリウムの利尿作用で高血圧予防 ○ビタミンB ₂ は脂肪分解作用あり ●乾燥さくらげやシラス干しなどビタミンDを含む食材と組み合わせるとカルシウムの吸収率が上がる ●ベーコンなどの動物性たんぱく質と一緒に摂ると、鉄分の吸収率が上がる	
	にんじん	βカロテン ペクチン	○ペクチンには下痢止め作用 ●βカロテンは皮のすぐ下に多くあるので薄く皮をむき、吸収率が上がる油と一緒に摂る	
	だいこん かぶ	ジアスターゼ βカロテン ビタミンB ₁ ・B ₂ ビタミンC カルシウム	○ジアスターゼは胃もたれなどを防ぐ消化酵素を含む ○葉にはビタミンCとカルシウム、ミネラルが豊富 ○根と葉の辛味成分は血栓防止と解毒作用 ○ビタミンB ₁ ・B ₂ には整腸作用があり大腸がん予防にもなる ●根よりも葉のほうがビタミンCが豊富で抗酸化力が強いので、葉も摂る	
	はくさい	ビタミンC カリウム	○ビタミンCは皮膚や筋肉、血管や骨を強化し、過酸化脂質の生成を防ぐ ○カリウムは余分な塩分の排泄作用があり血圧抑制に効果 ●ビタミンCは熱に弱く、放置しているだけでも減っていくので手早く調理して、早目に食べる	
魚介類	イワシ	EPA (エイコサペンタエン酸) DHA (ドコサヘキサエン酸)	○不飽和脂肪酸のEPAとDHAで中性脂肪抑制 ○EPAは生活習慣病予防、DHAはボケ防止にも効果あり ●鍋やムニエルなどでできるだけ脂分を逃がさないように	
	ヒラメ たら	EPA (エイコサペンタエン酸) DHA (ドコサヘキサエン酸) コラーゲン グルタチオン	○コラーゲンは体内の老廃物除去作用あり ○グルタチオンには抗酸化・抗ストレス作用で細胞の老化やがん化を防ぐ ●ヒラメのエンガワはとくにコラーゲンが多いので、煮汁を煮こごりなどに摂る	
	ブリ	EPA (エイコサペンタエン酸) DHA (ドコサヘキサエン酸) タウリン	○ぶりの血合いにはコレステロールを下げ肝機能強化に効果的なタウリンが豊富 ●血合いが気になる場合は薬味と一緒に摂る	
	カキ	亜鉛 鉄分 グリコーゲン	○亜鉛は免疫機能や味覚の細胞形成に有効 ○血液生成に欠かせないヘモグロビンをつくるための鉄分が豊富、貧血に効果あり ○グリコーゲンは即効性のエネルギー源 ●亜鉛はビタミンCと合わせることでより吸収率が高くなるので、レモンや酢と一緒に摂る	

※この表では主だった成分やはたらきを示しています

思います。ここでは洋風鍋や、和風鍋の中でもちよつと変わったお鍋料理を紹介します。

特別な材料は必要ありません。いつもと同じような具材が使われているにもかかわらず、ベースが変われば、まったく違うお鍋に早変わりです。いつもと違うお鍋料理は、好き嫌いも克服してしまうかもしれませんよ。

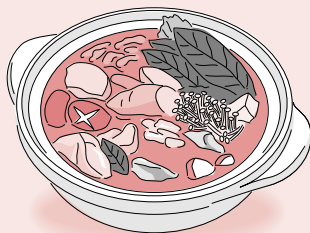
しめの雑炊は、ごはんだけでもいいですが、一緒に溶けるチーズを入れるとリゾット風になり、さらにおいしく召し上がれます。お試しください。

はくさいとカキのトマト鍋

具材



- トマトジュース
- コンソメ
- 砂糖 ● 塩 ● こしょう



■作り方ワンポイント

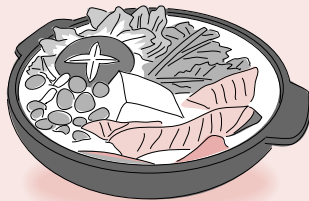
じゃがいもは下ゆでしておきます。水、トマトジュース、コンソメをかけた鍋に、野菜ときこの、砂糖ひとつまみを入れ、煮上がったらポークウイナーとカキを加え煮込みます。最後に塩、こしょうで味を整えます。

低脂肪でヘルシーな豆乳カキ鍋

具材



- 豆乳 ● めんつゆ



■作り方ワンポイント

鍋に水、豆乳、めんつゆをはり、火にかけます。ひと煮立ちしたら豚肉と豆腐、春菊以外の野菜を入れ、あまり沸騰させずに煮込みます。最後にカキと春菊を入れ、火が通ったらいただきます。