

健康くまもと医福食農の協議会

# 健康レシピ

メニュー vol.4 初秋

はやいもので季節はもうすっかり秋。過ごしやすいく候に身体を動かしたくなりますね。

秋と言えば五行では「金(こん)」。体では「肺や大腸」、味は「辛い」などが関連します。

冷たい風に負けないよう、生姜や白葱の辛味で肺を乾かし、この時期美味しくなるキノコや芋類で、身体を動かし活発になる大腸の働きを助けましょう。

熊本には命を育む秋の果物や野菜が豊富。秋の味覚に感謝しつつ、暑かった夏の陽気を発散させ、身体を整え、冬の前準備に入っていきたいですね。

メニュー考案  
みゆきの里 料理長 東島正彦

## 薬草ジンジャーエール

(4人前) 147kcal/1人前

ひね生姜	200g
はちみつ	200g
水	200g
よもぎ茶	5g
鷹の爪	3本
シナモン	1g
クローブ	1粒
レモン汁	1個分

身体を温める生姜に薬草やハーブの薬効を合わせてみました。作り置きをして「家庭の薬局」として、風邪のひきはじめにお使いください。

### 作り方

- 1、生姜をきれいに洗い、千切りにする。
- 2、切った生姜とすべての材料を鍋に入れ沸かす。沸騰したら火を弱火にして10分じっくり煮だす。
- 3、冷めるまで待ち、ざるにキッチンペーパーかガーゼを使って濾(こ)す。
- 4、大さじ3杯程度をグラスに入れ、氷と炭酸で割っていた。寒い日はお湯で割ってどうぞ。



### ワンポイント……生姜

生の生姜にはジンガオールという成分が多く、血管を拡張し発汗を促します。加熱するとショウガオールに変わり、腹部や身体の芯から温めます。

### ヨモギ

ヨモギは万能薬草としても有名。浄血、造血、止血などに優れた効果を持っています。デトックス、胃腸を整える作用や虫さされや肌荒れ、口内炎、神経痛、腰痛にも効果を発揮。

### シナモン

毛穴を閉めて乾燥肌を予防、毛細血管を丈夫にします。ヘモグロビンA1Cを下げる、殺菌、解熱など効果も。

### クローブ

和名(丁子)消化機能を促進、嘔吐、下痢や腹痛を抑える効果も。歯が痛いときに用いることもできます。

メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 田邊史子

## 和食バーガー

(4人前) 263kcal/1人前

車麩	1枚(1人 1/4枚)
濃口しょうゆ	8cc
みりん	8cc
塩	2g
昆布だし	20cc
薄力粉	20g/水・塩
パン粉	30g
オリーブ油	10g
赤みそ	20g
きび砂糖	5g
リンゴジュース	100cc
ルッコラ・キャベツ	適量
マスタード	適量
ピクルス	10g
パンズ	1個(60g)

### 作り方

- 1、車麩を水で戻し、水気を絞る。
- 2、1を昆布だし、醤油、みりんで10分煮立たせる。
- 3、ボウルに薄力粉・水・塩を混ぜ溶き粉を作り、4等分にカットした車麩に薄力粉をまぶし、溶き粉にくぐらせ、パン粉をつける。
- 4、フライパンにオリーブ油をひき、両面きつね色になるまで揚げ焼きをする。余分な油はペーパーでふき取る。
- 5、ソースは赤みそ、きび砂糖、リンゴジュースを火にかけてつくる。
- 6、パンズに麩カツと千切りにしたキャベツ、ルッコラ、ソースをはさんでできあがり。

一般的なハンバーガーに比べて低いカロリーに抑えることができます。



### ワンポイント……ルッコラ

ルッコラはビタミンやミネラルなどの栄養を豊富に含むアブラナ科キバナスズシロ属の一年草植物(緑黄色野菜)、ハーブです。和名は、キバナスズシロ。原産地は地中海沿岸といわれています。英語では、ロケット(rocket)と呼ばれます。日本では、ロケットよりもルッコラ(伊: rucola)と呼ばれる方が一般的です。また、葉緑素は植物の成分ですが、人間の血液の色素ヘム(ヘモグロビンの中心構造)と似た構造をしており「緑の血液」と言われます。体内に摂取された葉緑素は、血液中の鉄と結合し赤血球や筋肉のヘモグロビンなどの色素に変わります。



メニュー考案  
みゆきの里 総料理長 山本照幸

## 干椎茸の南蛮漬け

(4人前) 88kcal/1人前

干椎茸	4個
(戻して直径3~4cmのもの)	
小麦粉	4g
揚げ油	5g
玉ねぎ	1/4個
人参	1/5個
赤パプリカ	1/4個
ピーマン	1/2個

### 【漬け酢】

砂糖	大さじ1と1/2
赤酒	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ4

### 作り方

1. 漬け酢の調味料をあわせ、加熱して冷まし、千切りにした野菜を加える。(好みで野菜は軽く炒めるか湯引きをしても良い)
2. 椎茸の水分をふき取り、小麦粉をつけ、油で揚げ熱いうちに漬け酢に入れる。
3. 冷蔵庫で冷やす。

### ワンポイント……干椎茸

椎茸は、日本をはじめ、中国、韓国、フィリピン、台湾などに分布するきのこ。味の面から見ても栄養の面から見ても、干椎茸のほうが、生椎茸よりずっと上回っています。これは天日干しすることによってビタミンD含有量は、生椎茸の10倍になるから。また、乾燥過程で香りや旨味成分(グアニル酸)が作られるため、生椎茸にはない味わいが醸しだされます。またビタミンD不足は、イライラしたり、やる気がなくなりがちですが、椎茸を常食することで神経を鎮静させ、精神安定を促します。さらに椎茸に含まれるレンチナンという成分は干椎茸の香りの素で、抗がん作用があることが確認されています。



玉ねぎは繊維に沿って切ると食材の形が崩れにくく、シャキッとした食感を楽しむことができます。

メニュー考案  
みゆきの里 栄養士 道喜紀子

## 車麩の蓮蒸し

(4人前) 50kcal/1人前

車麩	1/2枚
蓮根	200g
人参	10g
生姜汁	10g
三つ葉	10g

### <あん>

出汁	150CC	A
薄口しょうゆ	30cc	
みりん	10cc	
葛粉	10g	
タイム	適量	

### 作り方

1. 車麩は出汁150cc+濃口醤油10cc+生姜汁(いずれも左記のAとは別に)に浸けて戻しておく。
2. 蓮根、人参はすりおろし、軽く混ぜて生姜汁を加える。
3. 三つ葉は茎と葉に分け、茎は2に加える。
4. 車麩を切って片栗粉をまぶし、オーブンで焼く。
5. 4の車麩の上に2を乗せ、三つ葉を飾って蒸し器で10分蒸す。
6. Aを一緒に火にかけ、鍋の周りがフツフツしてきたら火を止める。タイムを入れフタをして5分、風味を引き出す。
7. 鍋からタイムを取りだし、葛粉でとろみをつける。
8. 5にあんをかける。

すりおろすのがポイント  
低カロリーで風邪予防に効果的

「蓮(はず)蒸し」はもちもちした食感の加賀蓮根を使った料理です。蓮根に片栗や白玉粉をつなぎに使ってももちもち感をアップしたり、卵白をメレンゲのように泡立ててふんわり仕上げるなど、違った食感を楽しめます。



### ワンポイント……蓮根

体の中の熱を冷ますことで体の渴きを潤します。肺の働きを高めて、喉の渴きや痛み、咳、痰などの改善にも。熱を冷ますことで血の巡りも良くなり、貧血、鼻血にも有効。生姜と合わせて冷え性の方にもおススメです。

### 三つ葉

香味野菜には気・血のめぐりを良くする働きがあり、肩こりや喉のつまり、眠気やため息、ストレスやイライラ感が強い人におススメです。三つ葉と生姜をあわせると体を温め、胃腸の調子を整える作用が、風邪の初期症状に。

### タイム

痰(たん)を取り除く虚痰作用、気管支炎やぜんそく、咳などの症状緩和にも力を発揮。心身の疲労回復や不安・うつ状態の改善にも役立ちます。



メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 築城清夏

## 里芋とおからの ゴマ味噌コロッケ

(4人前) 190kcal/1人前

里芋	350g	} ゴマ味噌
おから	100g	
ねぎ	1本	
味噌	80g	
ごま油	大さじ2	
すりごま	大さじ2	
＜衣＞		
薄力粉	適量	} A
パン粉	50g	
パセリ	適宜	
オリーブオイル	大さじ1	

表示カロリーにねぎ味噌ソースのカロリーは含まれていません。お好みでつけてお召し上がり下さい。

パン粉にオイルを混ぜ、揚げずに焼くことでカロリーを抑えます。

### 作り方

- 1、里芋は皮をむいてやわらかく蒸し、熱いうちにつぶしておく。
- 2、1におからを加え混ぜ合わせる。
- 3、小口切りにしたねぎをごま油で炒めて香り立たせ、味噌とすりごまを加えてゴマ味噌を作る。
- 4、2に3の半量を加え混ぜ合わせて小さく丸めます。
- 5、丸めた里芋に水で溶いた薄力粉の衣、パン粉をつけオーブンで焼きます。
- 6、残りのゴマ味噌は大さじ2から4の湯でのばし、お好みでつけていただく。



### ワンポイント……里芋

里芋には腸内の有害物質を吸着し、排出する食物繊維のガラクトタンが含まれます。ガラクトタンは、脳細胞を活性化させ認知症を予防する効果があります。また免疫性を高め、がんの発生・進行を防ぎ、風邪の予防にも。さらに、消化を促進する作用もあり、整腸と便秘の解消に役立ちます。

### おから

おからの食物繊維は「セルロース」という水に溶けないタイプのもので、腸のぜん動運動を促してくれるので、便秘の解消にもなり、腸内の残留物をお掃除してくれるので大腸ガンの予防にも。

メニュー考案  
みゆきの里 栄養士 加悦涼子

## 茄子と豚肉の味噌炒め バジル風味

(4人前) 142kcal/1人前

茄子	400g	} A
豚肩ローススライス	150g	
赤ピーマン	1個	
バジル	7枚	
にんにく	少々	
オリーブオイル	大さじ1	
味噌	100g	} A
マスタード	小さじ1	
黒こしょう	少々	
甘酒	100g	

茄子はオーブンで焼いて調理すると少ない油でカロリーが抑えられます

砂糖の代わりに、飲む点滴といわれる甘酒を使用し、材料も抗酸化作用たっぷり、疲れた体を元気にさせる一品です。

### 作り方

- 1、茄子は一口大に切り 塩水に浸しあくを抜いておく。
- 2、オリーブオイルでみじん切りしたにんにく、適当な大きさにカットした豚肉、茄子、赤ピーマンを炒める。
- 3、材料に油がまわったら、Aの調味料を加え、柔らかくなるまで炒め煮する。
- 4、ある程度煮詰まったら、甘酒を加える。
- 5、出来上がりにちぎったバジルを加える。

※ Aの調味料は調理前に合わせておく



### ワンポイント……茄子

茄子の皮の色素成分はポリフェノールの一種ナスニンが含まれており、抗酸化作用に優れ、老化防止に効果的です。血管をきれいにし動脈硬化を予防する効果もあります。

### 豚肉

豚肉はビタミンB1が豊富で、食欲がないとき、イライラするときに食べると効果があります。他の肉と比べてコレステロールが比較的少ないというのも豚肉の特徴です。

### 赤ピーマン

ビタミンA・Cが緑のピーマンより2~3倍多く、ビタミンCはレモンも2倍近くも含まれています。抗酸化作用もあり、血管をサラサラにします。

### バジル

バジルの香り成分には、鎮静作用、食欲増進、抗菌作用といった働きがあり、その他集中力を高める効果があります。