



健康くまもと医福食農の協議会

# 健康レシピ

メニュー vol.7 初冬

東洋医学には、食べ物の性質を利用して体のバランスを整える「食養生」という考え方があり、体を温める「陽」の食材と体を冷やす「陰」の食材があるとされています。

「陽」の食材は寒いところで採れるものや、冬に旬を迎えるもの。対して「陰」の食材は、暑いところで採れるものや夏が旬のもの。ところが手を加えると性質が逆転する場合があります。例えば豆腐は「陰」の食材ですが、豆腐と同じ材料の大豆を発酵させた味噌は「陽」の食材に。

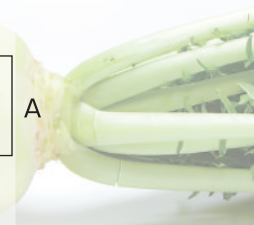
冬の食生活では、体を温める「陽」の食材をとるように心掛けることが大切です。しかし、「陽」の食材ばかりになると栄養に偏りが出るので、「陰」の食材、例えば夏野菜のトマトは、冬は加熱してスープやシチューなどに調理の工夫にすると良いでしょう。

メニュー考案  
みゆきの里 栄養士 加悦涼子

## 大根マリネサーモン巻き

(4人前) 80kcal/1人前  
塩分/2g

大根	200g	A
塩	適宜	
スモークサーモン	100g	
砂糖	20g	
酢	100cc	
塩	5g	
オリーブオイル	100cc	
パセリ	少量	



### 作り方

- 1、大根は皮をむき、輪切りの薄切りスライスにしたあと、塩をし、しんなりするまでおいておく。
- 2、1を軽く絞り、Aの調味料に漬け込む。
- 3、2時間ほど漬けたら、一口大に切ったサーモンを大根の中心にのせ巻く。

### ワンポイント……大根

根の部分は95%が水分で、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれており、胃腸の働きをよくする働きが。ジアスターゼは熱に弱いので、生のまま食べるのが効果的。また、葉はカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富な緑黄色野菜。

メニュー考案  
みゆきの里 総料理長 山本照幸

## 聖護院大根の豆乳煮 鶏そぼろあんかけ

(5人前) 161kcal/1人前  
塩分/1.52g

聖護院大根	800g
鶏肉のミンチ	200g
酒	50cc
水	600cc
豆乳	200cc
煮切りみりん	60cc
薄口しょうゆ	45cc
塩	小さじ1/2
柚子皮千切り・ 生姜千切り	適宜
三つ葉などの青菜	少々
片栗粉	大さじ2

### 作り方

- 1、聖護院大根はまず外皮を薄くむき、次に中のネット状の所まで切り取るように二度むきする。
- 2、鍋に鶏ミンチ・酒を入れ、5本箸でほぐしてから、火をつけ、炒り煮する。色が変化したら水と大根を入れ、竹串が容易に刺さるように炊いたら豆乳を入れる。
- 3、みりん・うすくち・塩で調味し、10分炊き整ったら大根を器に盛り付け、残りの出汁に水溶性片栗粉でとろみを付け、大根の上から流しかける。
- 4、柚子・生姜・青みの野菜をあしらひ、供する。



豆乳を入れることで、  
大根の香りがまるやかになります。

### ワンポイント……聖護院大根

聖護院大根(しょうごいんだいこん)とは、約百六十年前、左京区聖護院の農家が尾張の長大根から作り出した京野菜。苦味がなく、ほんのり甘いのが特徴で、また長く煮ても煮くずれがないため、ふろふき大根やおでんに使われる。京都では、冬の煮物料理の定番となっている。ビタミンCが非常に豊富に含まれ、カルシウムはほうれん草の2倍以上!これらの豊富な栄養成分は、細胞の老化を抑え、ガン予防に有効。



メニュー考案  
みゆきの里 料理長 東島正彦

## 鯖のたたき

(4人前) 118kcal/1人前  
塩分/0.45g

鯖刺身用 (1尾可食部)	300g
玉ねぎ	300g
青紫蘇	4枚
ねぎ	3本
カボス	1個
濃口しょうゆ	大さじ1
生姜	5g
ニンニク	5g
大根	70g

### 作り方

1. 鯖を3枚におろし、腹骨を取り骨を抜いておく。鉄板か陶器の皿に皮を下にしておき、バーナーで少し焦げるくらいに焼き、裏返し皮の方もしっかり焦げ目をつけるように焼く。
2. 焼いた鯖は冷蔵庫でしっかり冷やす(1時間くらい)。
3. スライスした玉ねぎは水にさらし、パリッとさせる。青紫蘇はよく洗っておく。
4. たれを作るためにまずは、カボスを絞り汁を取り、大根、生姜、ニンニクをすりおろす。醤油、カボスの汁を合わせる。
5. 玉ねぎスライス、青紫蘇の上に切った鯖を盛り付けたれをかける。刻んだねぎを振りかける。



### ワンポイント……鯖

サバの脂質には不飽和脂肪酸と呼ばれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富。この両成分には、血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、血液を流れやすくすると共に、血栓や動脈硬化が原因の脳梗塞や心筋梗塞を予防。加えてDHAには、脳細胞を活性化する効果があり、認知症予防にお勧め。栄養素については、糖質や脂質の代謝を促し疲労回復のや細胞の再生に効果を発揮するビタミンB群、カルシウムの吸収を助けて骨粗鬆症予防に役立つビタミンDなど、健康と若さを保つビタミン類の多い。背骨に近い「血合い」と呼ばれる部分には鉄分が豊富で、貧血予防も期待できる。ほかにも、魚介類に多い遊離アミノ酸のタウリンは血中コレステロールを抑えると共に、肝機能強化に有効。食べて健康になるという点で、これほど有効な食材はなかなかないかも？

メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 築城清夏

## さつまいものグラタン

(4人前) 452kcal/1人前  
塩分/2.6g

さつまいも	500g	しめじ	2P
豆乳	500cc	鶏もも肉	300g
塩	小さじ2	マスタード	小さじ2
こしょう	適宜	塩こしょう	適宜
カレー粉	小さじ2	オリーブオイル	大さじ1
玉葱	2個	パルメザンチーズ	大さじ1
小松菜	2束	パン粉	大さじ1

### 作り方

1. さつまいもの皮をむいて柔らかくなるまで蒸す。
2. 豆乳と一緒にミキサーで攪拌(かくはん)してなめらかにし、カレー粉、塩こしょうを加える。
3. フライパンにオリーブオイルをしいてスライスした玉ねぎ、一口大に切った鶏肉を炒め、しめじを加えて更に炒める。
4. 3に小松菜を加え、最後にマスタードを入れ味を整える。
5. グラタン皿に4を入れ、さつまいものペーストを上からのせる。
6. パルメザンチーズ、パン粉をふって180度のオーブンで15分程度焼けば出来上がり。



### ワンポイント……さつまいも

ビタミンCやカリウム、ビタミンEが豊富なさつまいも。輪切りにすると、白い乳液のようなものでくるが、この成分にはヤラピンと言われるもので胃の粘膜を保護したり、腸のぜん動を促進したりする働きが。また、便を柔らかくする作用も。

### 小松菜

カルシウムを多く含み、鶏肉などのたんぱく質と一緒にとることで吸収率が高まると言われている。下ゆでしないで使えるので水溶性のビタミンCも効率よくとることができる。



メニュー考案  
みゆきの里 料理長 東島正彦

## ベジブロス豆乳ラーメン

(4人前) **232kcal** / 1人前  
塩分 / 4.4g

野菜のくず	2kg	ニンニク	5g
水	2リットル	サラダ油	大さじ1
豆乳	400cc	生ラーメン	4玉(80g)
薄口しょうゆ	100cc	ねぎ	10g
みそ	5g	もやし	200g
生姜	5g		

### 作り方

1. ベジブロスを作る。野菜くずを鍋に入れ、水を張ってゆっくり煮出す。中火から弱火でじっくり30分煮出してざるで濾(こ)す。
2. 麺を茹でるお湯を火にかけ、スープが仕上がるまで沸かしておく。
3. ニンニク、生姜はすりおろし、ねぎは刻み、もやしは洗ってざるで水切りしておく。
4. スープを作る。鍋にサラダ油を入れ、ニンニクを香ばしく褐色になるまで炒める。生姜と味噌を入れ、混ぜる。
5. スープの鍋にベジブロスを1200cc入れ、沸騰するまで強火で。醤油を加える。
6. スープが沸騰したら、もやしを茹で、ざるにあけておく。そのあと麺を茹でる(好みの硬さで)。少し早めに上げてよく湯切りをしどんぶりに入れる。
7. 沸騰してるスープに豆乳を入れかき混ぜてどんぶりに注ぎ、麺をほぐす。もやし・ねぎを盛り合わせる。



メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 田邊史子

## ねぎ餅

(5人前) **239kcal** / 1人前  
塩分 / 1.4g

ねぎ	5本	酒・砂糖	各大さじ5	A
切り餅	5個	みりん	大さじ3	
サラダ油	大さじ2	醤油	大さじ5強	
バター	20g			
すりごま	適量			

### 作り方

1. 餅は2等分に、葱は長めに1センチ幅くらいの斜め切りに。
2. フライパンにサラダ油3、バターを入れ火にかけて溶かす。
3. 一旦火を止めてねぎの半量を広げ餅をのせる。その上に残りのねぎをのせる。
4. Aを上から順に加えて蓋をし、中火にかける。煮立ったら弱火にし、4~5分間して餅がトロツいたら出来上がり。



バターの風味と甘辛味が絶妙で  
小さなお子さんのおやつにも最適。スピード調理で  
受験生の夜食用にも代用できます。

### ワンポイント……ねぎ

ビタミンやミネラル類は葉の部分に多く含まれている。白い部分には、身体を温めて発汗を促す作用があり、古来風邪の症状緩和に用いられてきた。刺激臭のもとアリシンはビタミンB1の吸収を高め、疲労回復、血栓予防のほか、ストレス解消、不眠などにも有効。

メニュー考案  
みゆきの里 栄養士 道喜紀子

## 豆腐マヨネーズの ポテサラサンド

(4人前) **156kcal** / 1人前  
塩分 / 0.5g

じゃがいも	120g	酢	5cc	A
胡瓜	24g	レモン汁	10cc	
赤玉ねぎ	24g	マスタード	5g	
サンド用食パン	8枚	塩	1g	
		黒コショウ	少々	
		はちみつ	5g	
絹ごし豆腐	80g			
オリーブオイル	15cc			

### 作り方

1. 豆腐はザルに上げて水切りをしておく。Aの材料をなめらかになるまでミキサーにかけ、豆腐マヨネーズを作る。
2. ジャガ芋は1cm角のコロコロに切り、胡瓜はいちょう切り、赤玉葱は薄くスライスに。
3. ジャガ芋は柔らかくなるまで湯がき、冷ましておく。胡瓜と赤玉葱は塩もみし、しっかり絞って水分を切っておく。
4. ジャガ芋に胡瓜と赤玉葱を入れてAの豆腐マヨネーズで和える。サンド用食パンに挟んで出来上がり。



豆腐マヨネーズのカロリーは普通のマヨネーズ  
の半分! 健康寿命を延ばすためには摂取  
カロリーを抑える事が大切です。

### ワンポイント……豆腐

### オリーブオイル

大豆製品に含まれている「イソフラボン」。更年期以降のカルシウム低下を抑制し、骨粗鬆症を予防。

酸化しにくく血中の悪玉コレステロールを減らしてくれるオリーブオイル。特に一番搾りのエキストラバージンオリーブオイルはビタミンやミネラルも豊富。