

寒い冬は、植物が新陳代謝を最小限におさえて栄養分を幹や根に蓄えるように、ヒトも代謝が下がり、陽気や栄養分を体内にたくわえていく季節です。五行で冬の五臓は“腎”。腎は泌尿器のトラブルを防いだり、水分量の調節をしたりしてくれるだけでなく、カラダを温める働きが。また、成長・発育や歯や骨、髪や耳などにも深く関わっています。それで、腎が弱まると全身が冷えたり、腰がなえたり、白髪が増えたり、老化を早める原因に。夜更かしなど、生活の乱れは腎を消耗させるので注意が必要です。さらに、この時期は、寒さによって血管が収縮し、血液の流れが悪くなるので、しもやけや疼痛にも気を付けて。

メニュー考案
みゆきの里 管理栄養士 築城清夏

干し柿のてんぷら

(8個分) 152kcal/1人前
塩分/0.6g

干し柿	8個
スティックセニョール	80g
さつまい	80g
小麦粉	40g
片栗粉	40g
水	120cc
塩	小さじ 1/2
揚げ油	適宜

作り方

1. 干し柿は観音開きにして、たねとヘタを取り除く。
2. スティックセニョール、さつまいもは長さをそろえて縦に細長く切る。
3. 2を干し柿で巻き、つまようじで取れないように固定する。
4. 小麦粉と片栗粉、塩を合わせ水で溶く。
5. 3を4にくぐらせて、180度の油で揚げる。さつまいもに火が通ったら出来上がり。

ワンポイント……干し柿

柿は干すことで便秘解消に効果的な食物繊維やβカロチン、カリウムの含有量がアップ。

スティックセニョール

ファイトケミカル的一种であるスルフォラファンが含まれており、活性酸素を解毒する酵素を活性化させ、カロテンの抗酸化力と一緒にがん抑制に効果を発揮する。

観音開きで巻くのが難しい方は干し柿を千切りにしてもOK! 衣を薄くすることでカロリーダウンができます。



メニュー考案
みゆきの里 料理長 東島正彦

豚肉の蕪ら蒸し

(4人前) 179kcal/1人前
塩分/0.5g

蕪	1個(根300g)
豚もも肉スライス	320g
片栗粉	10g
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
出汁	大さじ4
片栗粉	少々
生姜	5g
ゆず	少々

アン

作り方

1. 蕪を葉と根に分けよく洗う。
2. 葉は束ねて茹でて冷目で冷やし2cmに切りそろえる。
3. 蕪の根はすりおろし、ざるで余分な水分を切る。
4. 豚肉は食べやすい大きさに切り、おろした蕪と片栗粉を混ぜ、4つに分けバットに乗せる。
5. 4を中火の蒸し器で10分くらい蒸す。
6. アンを作る。出汁、薄口しょうゆ、みりんを鍋で沸かし片栗粉でとろみをつけおろし生姜を入れ混ぜる。
7. 蒸しがあがった豚の蕪ら(5)に蕪の葉をのせ、アンをかけ、刻み柚子をのせる。

水溶性のビタミンの流出を防ぐために豚肉に片栗粉をまぶしています。



ワンポイント……ビタミンB1

豚肉には、疲労回復によいビタミンB1の含有量が食品の中でもトップクラスで、牛肉の8倍。太りにくい身体を作る「ロイシン」、睡眠障害を改善する「トリプトファン」、脳を活性化する「アラキドン酸」なども含まれている。



メニュー考案
みゆきの里 栄養士 加悦涼子

白菜漬けライスサラダ

(4人前) 156kcal/1人前
塩分/0.8g

米	200g
塩	0.5g
砂糖	10g
酢	30cc
マヨネーズ	30g
スモークサーモン	10g
白菜漬け	50g
人文字	少量
いくら	少量
柚子	1個

作り方

- 炊いたご飯に、調味料を合わせ冷ましておく。
- 容器に1のご飯を敷き詰め、サーモンをのせ、その上にまたご飯をのせる。
- 2に白菜漬けをのせ、いくらをトッピングする。



ワンポイント……白菜漬け

白菜の外葉にビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的。ミネラル類も含み、特にカリウムが多く、利尿作用があり、高血圧予防にも役立つ。また、食物繊維が豊富で整腸作用も期待大。

サーモン

鮭の赤い身に含まれるアスタキサンチンという成分には、抗酸化作用があり、活性酸素の害から体を守ってくれる。脂肪には、DHAも豊富で老化や生活習慣病の予防には最適。また、ビタミンB6も多いため、消化・吸収がよいという特徴も。

メニュー考案
みゆきの里 総料理長 山本照幸

春野菜の白和え

(4人前) 178kcal/1人前
塩分/0.0g

七草	250~300g
<和え衣>	…… A
豆腐	1丁(250g)
炒りごま	大さじ4
煮切りみりん	大さじ4
砂糖	大さじ3~4
米味噌	20~30g

作り方

- 七草は塩を加えたお湯で別々にゆで、冷水にとり、水分を軽く絞り、一番だしに塩・薄口醤油で吸い物くらいの味に浸しておく。
- Aの和え衣の豆腐は、塩少々を入れた80℃のお湯で7~8分茹で、ふきんに包み2時間程度水切りする(信頼できる店の豆腐は生のまま水切り使うことができる)。
- 炒りごまをすり鉢ですり、水切りした豆腐、調味料を入れすり合わせる。
- 出来た和え衣は裏ごしすることにより、口当たり良く一層美味しくなる。
- 浸した七草を軽く絞り、1センチくらいに切り、和え衣を少しずつ加え調味し、仕上げる。
- 残った衣は、酢を加え、白酢かけなど多用できる。

七草を茹でておくだけでなく、一番出しのお浸しに漬け込むことで、味わい深い白和えになります。



ワンポイント……春野菜(七草)

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」、子どものころに一生懸命覚えた春の七草。ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロはダイコンのこと。この七草をお粥にして1月7日に食べる七草粥の習慣は、江戸時代に広まったそう。七草はいわば日本のハーブ。そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べるという習わしは、正月疲れが出はじめた胃腸の回復に最適。また、あっさりとしたお粥は、少し濃い味のおせち料理がつづいたあとで、とても新鮮な味わい。

春野菜を食べる意味 (辰巳先生より)

長い冬に耐えてやっと芽が出た春野菜を多く摂ることで、生命力を高め、春のけだるさ、疲れなどまぬがれやすい。



メニュー考案
みゆきの里 栄養士 道喜紀子

金柑なます

(4人前) 25kcal/1人前
塩分/0.2g

金柑	4個
蕪	160g
はちみつ	8g
薄口しょうゆ	10cc
酢	30cc



作り方

1. 蕪は薄くいちょう切りにして、塩水に30分ほど浸ける。
2. 金柑は薄く輪切りにする。
3. 蕪を塩水から上げて水分を切る。
4. はちみつ、薄口しょうゆ、酢を合わせる。
5. 蕪と金柑を混ぜて味付けをする。

ワンポイント……金柑

金柑にはビタミンCが豊富。風邪による咳、痰、のどの痛み、風邪で荒れた喉を治す効果も期待できる。

蕪

蕪はお腹を温めるので、胸や腹部の冷えからくる痛み、消化不良に効果が。便秘の解消にも期待できる。上がった気を降ろす作用もあるので、熱をもった腫れものや吹き出物にも○。

メニュー考案
みゆきの里 料理長 東島正彦

菊芋のきんぴら

(5人前) 50kcal/1人前
塩分/0.4g

菊芋	200g
濃口しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
水	150cc



作り方

1. 菊芋はよく洗い、7ミリくらいにコロコロと切りだす。
2. 鍋に油を入れ菊芋を合わせよく油をまわす。
3. 蓋をして弱火の蒸し煮をする。
4. 表面に熱が入ってきたら水を入れ、蓋を開けて煮詰める。
5. 数回混ぜて煮汁が少なくなってきたら醤油を入れて煮詰める。

ワンポイント……イヌリン

イヌリンとはインスリンとよく似た働きをすることから、天然のインスリンと言われている。菊芋の約60%がイヌリンであることから注目食材として話題。

メニュー考案
みゆきの里 管理栄養士 田邊史子

簡単! 大根生漬け

(4人前) 257kcal/1人前
塩分/7.3g

新鮮な大根	1kg	砂糖	150g
人参	0.3kg	唐辛子	適宜
濃口しょうゆ	200cc	切昆布	適宜
酢	100cc		

作り方

1. 大根・人参は半月に切る。大根が大きい場合はいちょう切りに。
2. 調味料を合わせて火にかける。煮立ったら材料の上から回しかけ、できあがり。
3. 唐辛子、切昆布はお好みで。

切ってかけるだけの簡単調理。調味料をかけたあと、しばらく置くことで大根の水分が出て、味が浸み込んでいきます。朝から作り、夕食の箸休めにぜひどうぞ。



ワンポイント……大根

大根の栄養素として、まず豊富なビタミンCがあげられる。ただし、大根のビタミンCの分布は平均しておらず、中心部より表面の皮のほうが約2倍も多く含んでいる。なるべく皮はむかずにきれいに洗って皮ごと食べることをおススメ。