

春は五行では「木」のエネルギー。太陽に向かってまっすぐ上に育つ動きをします。木のエネルギーの臓器である肝臓は酸味を好みます。肝臓を養うために梅酢やレモン汁で酸味をとると良いでしょう。

春は「排泄」する季節でもあり、肝臓は中毒性物質の解毒、分解、排泄などの役割を担っています。冬にため込んだ脂肪や毒素を春の食材で解毒・排泄させましょう。

野菜は芽野菜類(もやし、カイワレ大根など)、上伸野菜(ネギ類、セロリ、菜の花、水菜など)、それから日本古来の発酵食品には腸の働きを整えてくれる作用が。

味付けは冬よりも薄味に、ゆでる、蒸す、さっと炒めるなどの軽い調理法でお試ください。

メニュー考案  
みゆきの里 総料理長 山本照幸

## ふきのとう味噌

(4人前) 78kcal/1人前  
塩分/1.6g

ふきのとう	100g
オリーブオイル	大さじ1
みりん	大さじ1
きび砂糖	30g
白味噌	50g
粉かつお	50g

### 作り方

1. ふきのとうは1/2~1/4縦に切り分け、全体がつかないように水を加え、上から軽く重石をし、20分~30分おく。その後、流水で砂を落とす。
2. 塩を入れた熱湯で2~3分ゆがく。その時、色が悪くなるので、空気に触れないように箸で良く混ぜながらゆでる。
3. 冷水にとり、20~30分さらし、あくを抜く。
4. 水切りしたふきのとうをみじん切り、軽く絞って鍋へ。オリーブオイルを良くまぶして炒める。
5. みりん、砂糖を入れ炒め、次に味噌を入れる。塊にならぬよう良く混ぜ合わせ炒め、最後に粉かつおを入れ、仕上げる。

苦甘い味噌がご飯のお供によく合います。  
湯豆腐などにも向いています。



### ワンポイント……ふきのとう

キク科フキ属の多年草。日本原産の山菜で全国山野に自生している。ふきのとうはつぼみの部分にあたり、この花が咲いた後には地下茎から伸びる葉(ふき)が出てくる。春の季節を表現する、山菜として日本料理には欠かせない食材。栄養成分としてはカリウムを豊富に含み、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果的。香りの成分に含まれるフキノリドは、胃腸の働きを良くする健胃効果があると言われている。咳や痰にも良い。葉や茎の鮮汁は虫刺されにも。

メニュー考案  
みゆきの里 総料理長 山本照幸

## 新筍のおかか和え タラ(うど)芽添え

(4人前) 53kcal/1人前  
塩分/0.8g

新筍	200g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2
きび砂糖	20g
粉かつお	少々
タラ(うど)木の芽	4本
一番出汁	240cc

### 作り方

1. 筍の厚い外皮をとり、たっぷりの米ぬか水または米のとぎ汁にたかの爪(唐からし)1本を入れ、箸がスムーズに通るまでゆでる。
2. そのまま冷まし、30℃くらいに冷えたら、冷水で洗い流してあくをとる。
3. 一口サイズに切り、一番出汁に調味料を入れ炊く。充分味がなじんだら、ザルに上げて熱いうちに粉かつおをまぶす。煮汁は冷ましておく。
4. たらの芽は塩ゆでし、熱いうちに3の筍の出汁に浸し、味をつける。
5. まぶした筍を器にもり、木の芽(さんしょうの葉を天盛り)をおき、供する。

水煮の筍ではこの料理は風味が足りません。ほりたての新鮮な筍を皮ごと米糠や唐辛子と一緒に茹でたものを使い、春を感じながら食べていただきたいと思います。



### ワンポイント……たけのこ

カリウムが多く含まれているので、体内のナトリウムを排出し、高血圧予防に有効。また、ゆでたけのこの節に出る白い粉は、チロシンというアミノ酸で、新陳代謝を活発にし、脳を活性化させる働きが。不溶性食物繊維のセルロースも多く、便通を良くする効果も。これほどタイミングを見計らって勢いよく伸びる野草や野菜はない。春の気をいっぱい使って空に向かって伸びる力は陰性ではあるので陽性の煎って細かく砕いた粉麩は相性が良い。この気をいただいて静寂の冬から活動の春へシフトできる。



メニュー考案  
みゆきの里 栄養士 加悦涼子

## 阿蘇赤牛ステーキ 簡単万能葱ソース

(4人前) 192kcal/1人前  
塩分/0.8g

赤牛ロース肉 300g  
塩・コショウ 適宜  
サラダ油 大さじ1

根深葱 20g  
砂糖 5g  
濃口しょうゆ 8g  
薄口しょうゆ 8g  
塩 5g  
米酢 16g  
みりん 8g  
オリーブオイル 8g  
たかの爪 適宜

### 作り方

- 1、肉は塩こしょうをしてしばらくなじませておく。
- 2、葱は1センチ角に切る。
- 3、Aの調味料と角切りの葱を合わせる。
- 4、フライパンにサラダ油を引いて肉をソテーする。
- 5、牛ロースを好みの焼き具合に仕上げ、一口大に切り、葱ソースをかけていただく。



春になって新芽の牧草を食べ始めることから春のメニューとして紹介しています。放牧された赤牛は熊本の代表的な食材です。

### ワンポイント……あか牛

牛肉は良質なたんぱく質が豊富、中でも必須アミノ酸をバランスよく含んでいる。また、ビタミンB群、ミネラルの鉄分や亜鉛も多く含む。赤牛の肉の赤身には余分な脂肪がなく、適度な霜降りので、うま味成分が豊富。肉汁がジューシーなおいさを生み出す。

メニュー考案  
みゆきの里 料理長 東島正彦

## いわしの蒲焼

(4人前) 279kcal/1人前  
塩分/0.8g

いわし 4尾

濃口しょうゆ 大さじ1  
赤酒 大さじ3  
酒 大さじ1

サラダ油 大さじ2  
小麦粉 少々(魚にまぶす)  
酢生姜 5g

### 作り方

- 1、いわしの開きをつくる。まず、いわしの頭を切り落とし、腹の先を切り内臓を取り出し水で洗い流す。
- 2、いわしの腹側から親指を骨に沿って切り開き、左右の身を骨から外し、尾ひれを残しながら骨を折り曲げて取り除く。  
背びれと腹わたを取り除き、腹骨を漉(す)くといわしの開きができあがり。
- 3、フライパンにサラダ油をひき、小麦粉をまぶしたいわしは身を下にして焼く。
- 4、加熱が7割くらいできたら裏返し、皮の方をこんがり香ばしく焼く。
- 5、加熱が9割くらいできたらAの調味料をすべて入れ、いわしを裏返し、煮詰めて煮汁がなくなったら出来上がり。



いわしの下処理をする時間がないときは、魚屋さんで開いたものを購入してください。丸ごとの料理より調理時間を短縮できます。

### ワンポイント……いわし

歯や骨の素となり、骨粗鬆症を防ぐカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDの両方が含まれ、成長期の子供や中高年の方におすすめ。また、いわしに含まれる油分(EPA・DHA)中性脂肪・悪玉コレステロールを低下させて、万病の元、動脈硬化を予防する。



メニュー考案  
みゆきの里 栄養士 道喜紀子

## サラダ玉葱と ぬか漬けの 腸活サラダ

(4人前) 80kcal/1人前  
塩分/1g

サラダ玉ねぎ	100g
梅酢	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
胡瓜のぬか漬け	20g
ミックスビーンズ	80g

### 作り方

- 1、サラダ玉ねぎは薄くスライスし、梅酢を混ぜ合わせ30分程浸けておく。
- 2、胡瓜のぬか漬けは豆と同じくらいの大きさに切っておく。
- 3、1の玉ねぎにオリーブオイルを加えて混ぜる。
- 4、器にミックスビーンズ、胡瓜のぬか漬けの順に盛り付けて、一番上に1のサラダ玉葱を乗せればできあがり。

サラダ玉葱を梅酢で春らしい色に染めて仕上げます。これにオリーブオイルを混ぜているのでこれ自体がドレッシングみたいなものです。



### ワンポイント……玉ねぎ

香り成分の硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発に。コレステロールの代謝を促し血液をサラサラにする働きが。血液サラサラを期待するなら生食がおすすめ。

### ぬか漬け

ぬか漬けは野菜のビタミン類を壊さずに吸収することができ、植物性の乳酸菌も取れるので、腸内の活性化が期待できる。ぬか床のぬかにはビタミンB類が多く含まれ、きゅうりをぬか床につけるとビタミンB類は生のきゅうりの10倍以上に増える。

メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 築城清夏

## 人文字くるくるくるみ

(4人前) 109kcal/1人前  
塩分/0.7g

ひとつもじ	2束
くるみ	30g
オリーブオイル	大さじ1/2
みそ	30g
赤酒	大さじ3

### 作り方

- 1、ひとつもじは、塩を入れたお湯に根から入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- 2、ざるに上げ、冷水にとり、流水で冷やしてから、しっかりと絞る。
- 3、根の部分と葉先を切り落とし、すりこぎなどで根の方から葉先に向けて押さえながら空気を抜く。
- 4、ひとつもじを1本とり、根本から5cmほどで折り返し、1往復半したら、残りをぐるぐる巻きつける。
- 5、くるみはビニール袋などに入れ、スリコギなどで砕き、オリーブオイルで炒る。
- 6、味噌と赤酒を入れて弱火で練りあげる。

くるみ味噌は豆腐や温野菜など様々なものに合います。たくさん作って冷凍保存も可能。



### ワンポイント……ひとつもじ

ねぎと比べて刺激臭や辛みが少なく、独特の香りと甘みがあり、β(ベータ)-カロチン、ビタミンCなどの栄養素を豊富に含む。ねぎと共通する効能もあり、疲労回復、食欲増進に最適な食材である。

### クルミ

くるみの成分の70%近くは脂肪で、オメガ3というαリノレン酸を多く含んでいる。ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB6、葉酸、マグネシウム、銅、亜鉛などのビタミンやミネラルをはじめ、食物繊維、メラトニンなど人間の健康維持、増進に必要な成分が豊富。



メニュー考案  
みゆきの里 料理長 東島正彦

日本酒と淡口しょうゆだけで仕上げるシンプルな調理だけに素材の味が活きる一皿です。

## 鯛の淡煮

(4人前) 190kcal/1人前  
塩分/0.9g

鯛の頭	1尾分
鯛の身	120g
豆腐	1/2丁
椎茸	4個
春菊	100g
生姜	10g
酒	200cc
薄口しょうゆ	20cc
だし昆布	5cm角
水	300cc
自然塩	一つまみ

### 作り方

- 鯛の頭は鱗をとり、半分に切る。さらに3~4個に切り分ける。血合いなどをきれいに洗う。
- 鯛の身も4つに切る。頭と一緒にうす塩をして10分程度置く。※この時の塩は味付けでなく臭み取りなので多くかけすぎないように
- お湯をかけ霜降りをし、流水で冷やしながら指で鱗や汚れを洗う。
- 鍋に昆布を入れ、下ごしらえした鯛の頭と身を入れる。そこへ水を入れ落とし蓋をし、強火にかける。
- 煮立ってきたら灰汁をすくい、豆腐、椎茸を入れ、また落とし蓋をして中火か弱火でゆっくり5分ほど煮る。
- 淡口醤油を入れて1分ほど煮る。
- ゆでた春菊を煮汁で馴染ませておく。
- 器に盛り付け煮汁もたっぷり注ぎ針生姜をあしらう。



古くから縁起物として食される日本の伝統的な魚。温かい天草の春の海の代表的な鯛を薄味で仕上げました。

### ワンポイント……鯛

### 淡煮

良質なタンパク質、ビタミンB1・ビタミンB2、DHA・EPAなどが含まれる。血液サラサラ効果や疲労回復効果も。

薄口しょうゆは淡口しょうゆと書くことから、淡煮(あわに)といえます。

メニュー考案  
みゆきの里 料理長 東島正彦

一般の寿司酢でなく梅酢を使ったことで  
カロリー塩分が大幅に減らすことができます。

## 野菜の握り寿司

(4人前) 290kcal/1人前  
塩分/0.4g

お米	300g
水	400cc
梅酢	15cc
薄口しょうゆ	10cc
酢	20cc
みりん	30cc
だし	20cc
人参	30g
水溶き片栗粉	少々
季節の野菜など	

### 作り方

- 寿司飯を作る。炊き立てのご飯に梅酢を混ぜ、冷ましておく。
- 寿司ソースを作る。人参をすりおろし、Aの調味料もすべて鍋に入れ、火にかけて煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 野菜ネタを準備する。好みの野菜を煮るなど加熱し、薄く下味をつける。薄く切って酢漬けにした大根や、漬物、佃煮もおすすめ。
- 寿司飯を握りすしのような形に作り、様々に野菜をのせる(海苔でバンドしたり軍艦巻きなど)。
- 出来上がった寿司の上から寿司ソースをかける。

- ネタに使われた野菜のカロリー塩分は含まれません。
- 冷蔵庫にある野菜、季節の野菜を活用



### ワンポイント……梅酢

梅には抗酸化物質ポリフェノールが含まれ、クエン酸の抗酸化力と相まって体の活性酸素を強力に分解してくれる。

薄く味をつけた野菜に寿司ソースをかけるとあっさりしておいしく食べられます。今回は人参を使っていますが、紅芯大根や赤キャベツなどを使うと赤や紫のソースが楽しめます。また、青シソやハーブもアクセントに使いやすい料理です。



メニュー考案

みゆきの里 総料理長 山本照幸

## あさり貝とオートミールのスープ

(4人前) 168kcal/1人前  
塩分/2.8g

あさり貝	500g
玉ねぎ	80g
人参	60g
セロリ	60g
パセリ	60g
パセリの茎	1~2本
ローリエ	1枚
白胡椒	4~5粒
白ワイン	100cc
スーパーミール	100g
(オートミールでもよい)	
レモン汁	1/4個
(あさりを洗い臭みを取るため)	
自然塩	少々
パセリの葉	5g

あさり貝を洗うところに眼目。たっぷり塩を振り、貝と貝をこすり合わせて、貝の外側の汚れを除く。場合により2~3回繰り返す。さらにここで、レモン汁をかけ回すことで大抵の匂いは和らぎます。



### 作り方

- あさり貝は塩を振り、両手を合わせた中で、良くこすりあわせるようにし、汚れを取り除く。水を流しながら、2~3回くりかえし、レモン汁を使って臭みを落とす。※この時の塩は分量とは別。
- 玉ねぎは縦に2~3分割のくし切り、人参・セロリは縦に2分割にしておく。
- 水を切った貝を鍋に入れ、白ワインを加えて蓋をし、中火で蒸す。口が開いたら、野菜ほか全てを入れ、800ccの水を加えて弱火で30分炊き出す。味を確認して布を通し濾(こ)す。
- 貝は殻と身に分け、胡椒、ローリエを除いた野菜、スーパーミール、貝の身をスープ少々でミキサーにかけ、鍋に移し、弱火で加熱し団子に仕上げる。焦げやすいので注意する。
- スープを温め、お椀に入れ、④の団子を浮かすように入れ、パセリのみじん切りを添えてできあがり。

### ワンポイント……あさり

あさりの旨み成分である「タウリン」は血液中のコレステロールを低下させ、肝臓における解毒機能の向上などの効能があり、動脈硬化の予防に有効とされている。あさりの匂いは春先で、この時期にはさらにタウリンの量が増大。ほかにも、マグネシウム、鉄分、ナイアシン、ビタミンB2、ビタミンEなどの豊富なミネラルやビタミンを含有。「グリコーゲン」という旨み成分は疲労回復効果が。

### スーパーミール

料理家・辰巳芳子の積年のテーマ、“そばを醤油と縁を切る” “小豆を砂糖離れて、その医食同源の成分を摂りたい、しかも他の雑穀とともに常食としたい”。これを実現したのがスーパーミール。燕麦、ひきくるみそば、きな粉、小麦胚芽、玄米胚芽、小豆粉、胡麻の7種類。胡麻は大分、鹿児島産、玄米胚芽は北関東、南東北他国内産。あとの5種類は全て北海道産です。一碗で一日に必要なビタミン、ミネラルがとれるので、離乳、病人、そして単身赴任者等に最適。



メニュー考案  
みゆきの里 料理長 東島正彦

## 薬草3色団子

(4人前) 242kcal/1人前  
塩分/0.1g

白玉粉	200cc
よもぎ	10g
椿の花びら	10g
長いも	100g
甘酒	200cc
酢	2cc
自然塩 ※塩ゆで用	少々

### 作り方

- よもぎは塩ゆでし、流水で冷やし、よく絞り、小さく刻んで、すり鉢でペーストにする。(蓬パウダーを使うと便利)
- 椿の花びらは少量の酢につけるとより赤く汁が出るので、よく揉んで掌でぎゅっと絞る。
- 長いもはすり下ろし、白玉粉を加え、混ぜる。
- 3に甘酒150cc入れてよくこね、生地を作る。
- バットにラップを引いて生地を広げ、12分蒸す。
- 蒸しあがった生地を3つに分ける。1つに蓬ペーストを混ぜてこねる。もう一つに椿の花びらの赤い汁を混ぜてこねる。
- 3色の生地を8つずつに分けて、団子状に丸め、3色団子を並べて盛り付ける。

薬草で色づけをしました。  
白玉粉に甘酒や長いもだけで水を使っていません。



### ワンポイント……よもぎ

豊富に含まれているクロロフィル(葉緑素)、ビタミン(C・E・B1・B2)、ミネラル(鉄分・カルシウム・マグネシウム)、ベータカロチンなどにより、造血、浄血、デトックス、美容美肌などが期待され、薬草の中で最も多く効能効果を持つ。飲む、食べる、入浴剤、塗る、洗うなど用途も多い。

### 椿

花は滋養強壮、健胃・整腸に用いられ、葉や蕾も薬草として使われる。花はジャムにするとおいしい。

### 長いも

乾燥すると山薬とし漢方薬として使われ、滋養強壮、夜尿症に効果があるといわれている。

メニュー考案  
みゆきの里 栄養士 加悦涼子

## 菜の花と帆立の白ワイン蒸し

(4人前) 38kcal/1人前  
塩分/0.8g

菜の花	200g
帆立貝柱	4個
白ワイン	15cc
(貝柱にもみ込む)	
片栗粉	5g
にんにく	2片
サラダ油	10cc

塩	3g	A
柚子こしょう	3g	
白ワイン	15cc	

### 作り方

- 菜の花は半分に切りよく洗う。にんにくはスライスする。
- 帆立貝柱は横半分に切り、料理酒をもみこみ、片栗粉をまぶしておく。
- フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかける。
- にんにくの香が立ってきたら帆立貝柱をソテーする。
- 帆立貝柱を裏返しにしたら菜の花を横に加えて全体を炒め、合わせたAの調味料を加えてふたをして蒸す。
- 全体を混ぜ合わせてワインが揮発してなくなって来たら出来上がり。



苦みのある菜の花をにんにくや柚子胡椒で炒め白ワインで蒸すことで菜の花の苦みがおいしくいただけます。

### ワンポイント……菜の花

春の訪れを告げる緑黄色野菜で、独特のほろ苦さ、香りと彩りが特徴。カロテン、ビタミンC、B1 B2葉酸、カルシウム、鉄などのミネラル類を豊富に含み、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。体の抵抗力を高め、風邪などを予防するほか、貧血の予防にも効果が。



メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 田邊史子

### 春いちごスムージー

(4人前) 124kcal/1人前  
塩分/0g

豆乳 400cc  
ミックスベリー 200g  
バナナ 2本  
グラノーラ 少々  
いちご 4粒  
はちみつ・メープルシロップなど好みで



#### 作り方

1. グラノーラ以外の材料を合わせ、ミキサーにかける。
2. トッピングにグラノーラを飾って出来上がり。

#### ワンポイント……いちご

ビタミンCが多く、4~5粒食べれば1日に必要な量の半分がとれるほど。ビタミンCはコラーゲンの働きを助けるので美肌に良く、免疫力を高めて病気から体を守ってくれる。赤い色素アントシアニンは視力回復に有効。

クリスマスに見かけるイチゴですが旬は春から5月ごろまで。露地栽培で収穫される春イチゴは本来の味と栄養を持つことからスムージーにしました。

メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 築城清夏

### 春わかめのしゃぶしゃぶ

(4人前) 134kcal/1人前  
塩分/4g

生わかめ 400g  
セリ 2束  
茹でたけのこ 200g  
デコボン 2個  
しょうゆ 100cc

デコボンの代わりに八朔や甘夏でも簡単に作ることができます。酸味や甘みに合わせて醤油を合わせてください

#### 作り方

< デコボン酢を作る >

1. デコボンの実を絞りを、果汁に醤油を加え、デコボンの皮を擦って加える。
2. 生わかめはよく洗い汚れを取る。セリも洗ったら3つくらいに切っておく。たけのこは薄くスライスして皿に盛り付けておく。

< 召し上がり方 >

沸騰したお湯で具材をしゃぶしゃぶしてデコボン酢でいただく。



#### ワンポイント……生わかめ

わかめに多く含まれる食物繊維には、水に溶けない“不溶性食物繊維(セルロース)”と“水に溶ける水溶性食物繊維(アルギン酸)”が。アルギン酸は、ナトリウムを体外に排出する働きをすることで、血圧の上昇を抑えることに役立つ。

#### デコボン

ミカンなどに含まれるβクリプトキサンチンは、ガン予防への効果が期待されている。

メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 田邊史子

### 大根葉の焼きめし

(4人前) 335kcal/1人前  
塩分/2.1g

大根葉(1本分) 100g  
豚バラ肉 100g  
オリーブオイル 大さじ1  
ごはん 茶碗3~4杯  
卵 2個  
塩 小さじ1  
ごま 少々  
しょうゆ 大さじ1

卵は別のフライパンで炒り卵にしておき、最後に加えると彩りよい焼きめしになります。豚肉をさっと湯通しすることで脂を落とし、カロリーを抑えて臭いも少なくなります。

#### 作り方

1. 大根葉は小さく切る。豚バラはサイコロ状に切り、さっと湯通しする。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、豚バラを少し茶色になるまで炒め、塩を加える。大根葉を入れ、ご飯を投入し、しっかりと炒める。
3. 卵は炒り卵で別にしておく。
4. 2にごまをふり、醤油で味を調え、最後に炒り卵を混ぜ合わせ、できあがり。



#### ワンポイント……大根葉

葉にはβ-カロテンやビタミンCが多く免疫力を高めるのに有効。葉は茹でずに炒めることで、ビタミン流失を防いで栄養を摂ることができる。