

福祉の里

じぶん
時分 とき
時

第64号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職

- ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
- ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
- ・デイサービス
- ・レストランティE A倶楽部成城 施設長
- ・アクティブデイ成城 施設長

「夏野菜」について

時間が経つのは早いですね。今年も半分が終わりました。今年は4月・5月で夏日が多かったので梅雨が明けたら暑い夏がやってくるのでしょうか。暑すぎても困るし、暑くないと農作物が育たないので痛し痒しですね。実は私も、レストランディのバルコニーでキュウリとトマト・ゴーヤ・茄子を育てています。レストランディの食事に使いますが、今はキュウリが豊作です。キュウリに味噌を付けて皆さん食べています。「新鮮だから美味しいわ」「懐かしい。昔も味噌つけて食べたよね」等など口々に話しています。食べやすい大きさに切りますが、少し厚めに切っても新鮮で柔らかいのでパクパク美味しそうに食べています。

今月中旬にはトマトが豊作になりそうです。十和田の皆様には、信じられないことかも知れませんが、東京の成城では新鮮なお野菜をなかなか食べることが出来ないのです。悲しいですね。では、キュウリは5色では何色になるのでしょうか？緑ですね。緑で夏が旬の食材は他にもありますね。枝豆・つるおらさき・オクラ・ししとう・大葉（青しそ）・モロヘイヤ・ピーマン・いんげん・モロッコいんげん等、太陽を燦々と浴びた濃い緑の野菜達です。ビタミン・ミネラルをたっぷり含んだ野菜は、夏に汗をかき体外に排出されたビタミン・ミネラルを補う役割もあります。これらの野菜を茹でたりするときは少しの塩を入れてゆでると、色が綺麗に茹で上がりますね。塩は、なるべく岩塩などの天然塩がベストです。微量栄養素と言われるミネラルがたっぷり含まれます。

夏野菜でも5色がそろうでしょうか？白（冬瓜・ニンニク・茗荷・茄子・・・中身は白）赤（トマト類・赤パプリカ・スイカ）黄（かぼちゃ・とうもろこし・黄色パプリカ）黒で野菜がないので海藻などで補いましょう。夏野菜は水分が多いので水分補給の代わりにたくさん食べることをお勧めします。これから迎える暑い季節は、体内から出る汗の量が体調管理の重要なポイントになります。汗をかいて、そのままの服装をしていると、風邪をひきやすくなり、汗をかいたのに水分補給をしないと熱中症・脱水症を引き起こします。命に係わることも出てきます。これからの季節、水分補給は命の水です。

社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22
Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

かぼちゃのオレンジサラダ



<コメント>

今回は黄(かぼちゃ・オレンジ)、黒(レーズン)の食材を使った簡単レシピをご紹介します!電子レンジを使って、手間知らず。ご家庭にあるマーマレードジャムをかぼちゃのサラダに混ぜるだけで、甘さ控えめの、ふんわりオレンジとヨーグルトの風味の効いたお洒落なサラダの出来上がりです。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー42kcal たんぱく質0.9g
脂質0.4g 炭水化物9.1g 塩分0g

<調理時間> 約15分

<材料> 2人分 グラム 概量

かぼちゃ……………60g
ヨーグルト……………6g
マーマレードジャム………2g
レーズン……………2g

<作り方>

- ①かぼちゃは皮をむき、3cm大の角切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをして500wの電子レンジで10分加熱します。
- ②①をなめらかに形がなくなるまでつぶします。
- ③②にヨーグルトを加えて混ぜます。
- ④③にマーマレードジャムを入れて混ぜます。
- ⑤器に盛り、レーズンを散らします。

ポナール十和田から

■毎日のお食事は手作りをモットーに

ポナール厨房では“手作り”で旬の食材を使用したお食事作りを心掛けています。今回は初夏の夕食をご紹介します。

【メニュー】

- ・ご飯 / 今回は洋風です /
- ・グリーンピースのポターージュ
- ・じゃが芋のオムレツ
- ・新玉ねぎとじゃこのサラダ
- ・手作り豆乳プリン

「手作り豆乳プリン」
デイのおやつでも人気の1品。
甘さを調整できるのは手作りのいい所です♪



「グリーンピースのポターージュ」
春の食材グリーンピースを使用。とろみはお粥をミキサーにかけ滑らかに仕上げました。

■ご当地グルメは【むつ湾ホタテを使用したホタテめし】



- 今回のポイント**
- *ホタテは蒸して、甘辛のタレで味付け。
 - *ご飯は、ほたて出汁を加えて炊き込み風味よく。
 - *駅弁風に盛り付け・フタをして手作りのパッケージをかけたなら、はい、出来上がり!

皆様からは「駅弁みたいで楽しかった」「とっても美味しかった!」との声を多く頂きました。今度はどんなグルメが登場するのか、どうぞ楽しみに!