

福祉の里

じぶんとき
時分時

第66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
 レストランディテア倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「5色の食材」について

今年も残すところ4ヶ月となりました。暑い暑い夏もアツという間に過ぎてしまいましたね。8月の日照不足で野菜や果物の育ちが悪くなり、野菜の価格がとても高くなっています。これから鍋料理の季節で野菜をたくさん使うのにショックです。5色の中でも野菜は重要！特に緑の野菜（葉物野菜）はこれからが旬ですものね。先日講演会で秋田に行ってきました。丁度、大曲の花火大会前日が講演会でしたので、運良く花火も見ることが出来ました。花火は感動の一言です。59年間生きて初めて見ました。数十秒・数分間で多くの方々に感動を与えられる素晴らしさを感じました。お仕事か旅行かわからない素敵な時間でした。秋田はきりたんぼ鍋・横手焼きそば・じゅんさい・ハタハタ・稲庭うどんが名物。講演会が終わり会食になり地元の方々が「黒い食材を食べてない！」「黒だよね」などの話題が持ち上がり、私も黒い食材を皆さんが食べてない事に驚きました。そして黒い食材を食べてもらう大切さを痛感しました。秋田には黒い美味しい食材がありましたよ。皆さんもご存知ですか？ギバサという海藻です。別名あかもくと言います。真黒で細かく刻んでお醤油をプラスして食べますが、私は朝食に納豆とのりを入れて食べました。温かいごはんピッタリで美味しかったです。ご飯（白）ギバサ（黒）のり（黒）納豆（黄）3色そろいましたね。これにほうれん草（緑）や小松菜（緑）のおひたしがプラスされれば4色です。赤は何を食べますか？私はホテルの朝食でしたから鮭とトマトをプラスして5色にしました。男鹿半島に行く途中に海鮮市場があり、ギバサの事を聞きました。「ここではギバサは食べない。クロモだよ」との回答に「へークロモですか？」と言いながらクロモを購入してきましたが、これまた美味しい黒い食材でした。メカブやモズクよりコリコリして歯ごたえも良いので、スープにしてレストランディのお客様に召し上がっていただきました。地方に行くと東京では食べることが出来ない5色の食材がたくさんありますね。ぜひ、十和田の食材も見つけてくださいね。

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

● ひじきのチキンロール ●



<コメント>

赤(鶏肉・にんじん)、白(長ねぎ)、緑(いんげん)、黒(ひじき)の4色が揃うレシピです。電子レンジを使用することで、厚みのあるパテにもムラなく火を通すことができます。鶏肉と長ねぎ、ひじきの入った和風の味付けですので、しょうゆベースのあんかけが良く合います。是非お試しくださいませ!

<栄養価> 一人当たり

エネルギー189kcal たんぱく質17.0g
脂質6.3g 炭水化物12.7g 塩分2.5g

<調理時間> 約30分

<材料> 2人分 グラム 概量

鶏ひき肉……………150g
長ねぎ……………30g (6cm)
片栗粉……………10g
食塩……………1g
こしょう……………少々
コンソメ……………18g (大さじ1/2)
ひじき(乾)……………1g
にんじん……………10g
いんげん……………10g

●あんかけの材料

しょうゆ……………25g
みりん……………25g
だし……………40g
水溶き片栗粉……………適量

<作り方>

- ① ひじきは水戻しておきます。
- ② にんじんは5mm角切り、いんげんは両端をおとし、下茹でします。
- ③ 長ねぎはみじん切りにします。
- ④ ①、③と鶏ひき肉、片栗粉、をボウルに合わせ混ぜます。
- ⑤ ④の上に②のせ、ラップに巻き、600wの電子レンジで10分加熱します。
- ⑥ フライパンに油を熱し、表面に焼き色がつくまで焼きます。
- ⑦ あんかけの材料を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑧ 器に⑥を切ったのせ、⑦をかけます。

ポナール+和田から

■好評メニューのご紹介 ~ お魚料理

ポナール厨房では、魚の身をふっくらと美味しく召し上がって頂くよう、厨房オリジナルの合わせ調味料で味付けし、提供しております。

- メニュー例**
- *塩麹(こうじ)焼…麹パワーでパサつかずしっとり焼上がります。
 - *みぞ漬焼…魚の臭みを和らげ、青魚でも美味しく頂けます。
 - *煮つけ…ふっくらと仕上がる様、煮すぎないようにしています。汁と一緒に召しあがると丁度よい味になるよう調節しています。

甘味噌を合わせます



漬けて…



こんがり焼きます!



★次回のカレーは9/25(金)の予定です

他にも人気のメニューはこちら!



「ライスカレー、美味かった~幸せだ~」と利用者様から嬉しい声を頂きました。ポナールのカレーはルウを2種合わせ、かくし味にコク出しのバターとチーズを加えています。

■焼き立て! 出来立てを召しあがれ!



きりたんぽ & パーベキュー



■栄養教室にぜひご参加を!

クイズやイラストで楽しみながら学びませんか?



★次回は9/17(木)の予定です

