

福祉の里

じぶんとき
時分時

第68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DEITEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「鍋料理」について

こんにちは。いよいよ11月です。東京は朝晩が寒くなり始めました。先日スタッフで管理栄養士の佐藤さんが実家（福島県会津）に帰省しましたが、山は雪だったと話しています。青森も雪の便りが近づいてきますね。東北地方はこれから寒い季節ですが、寒い時に食べる回数が増えるのは鍋料理でしょうか。私は、今ダイエットも兼ねて毎日色々な鍋料理を食べています。青森は煎餅汁かな。野菜をたくさん入れて食べる煎餅汁は身体も温まり最高ですね。日本国内各地には、地域の旬の食材で作る鍋料理があります。北海道（三平汁）・秋田県（きりたんぼ鍋・しょつつる鍋）・岩手県（ひつつみ汁）・宮城県（牡蠣鍋）・福島県（こづゆ）・山形県（芋煮）・神奈川県（けんちん汁）・新潟県（のっぺい汁）と地域で美味しい鍋料理や汁物が多いですね。鍋といえば材料に5色の野菜がたくさん入ります。人参（赤）・えのきだけ（白）白菜（白い部分）・春菊（緑）小松菜（緑）・しいたけ（黒）舞茸（黒）などをたっぷり入れて食べると最高です。私は黄色で油揚げや湯葉・黄ニラ・かぼちゃを入れて食べますが、皆さんは黄色では何をいれますか？鍋料理は汁の中に水溶性ビタミンのビタミンC・ビタミンB群・葉酸など水に溶けだすビタミンをたっぷりとることができます。汁をしっかり取ると塩分を気にする方も多いですが、野菜に含まれるカリウムが体内に入った塩分を体外に排出する働きがありますから心配はありません。ただ美味しいからといってたくさん飲むことは避けましょう。鍋料理の最後にご飯を入れて食べると、普段食べる量より少なくて済みます。最近よく考えることがあります。私達日本人が昔から食べている食べ物は、私達を健康にしてくれる1品ですね。地元で昔から育つ食材を地域の調味料で地域の作り方で、地域の人を食べることが地産地消です。青森県で取れた食材を活用した地域密着の料理を食べることが健康に役立ちます。私はニンニクが大好きです。今度はニンニクのお話をしますね。健康管理をしっかりして11月を元気に乗り越えましょう。

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

● たらのカレー焼き ●



<コメント>

今月は白(たら)を使ったレシピです。今回はカレー味のレシピです。使用しているカレー粉は何種類ものスパイスから出来ています。スパイスに含まれる辛味成分には新陳代謝を促進する効果がありますのでダイエット中の方にもお勧めです。味付けを変えることにも便利ですので、普段お使いの調味料にプラスしてみてくださいはいかがでしょうか？

<栄養価> 一人当たり
 エネルギー224kcal たんぱく質15.7g
 脂質12.9g 炭水化物8.9g 塩分1.0g

<調理時間> 約15分

<作り方>

- ①たらを食べやすい大きさに切り、酒と食塩で下味をつけます。
- ②①にカレー粉と片栗粉を混ぜ合わせたものを付けます。
- ③ごま油をフライパンに熱し、②を焼きます。
- ④キャベツと赤ピーマンを千切りにし、塩を振ってから揉み、マヨネーズとマスタードで和えます。
- ⑤③と④を器に盛ります。

<材料> 2人分 グラム 概量
 たら……………2切れ (160g)
 酒……………15g (大さじ1)
 塩……………少々
 カレー粉……………6g (大さじ1)
 片栗粉……………9g (大さじ1)
 ごま油……………13g (大さじ1)
●付け合わせ
 キャベツ……………60g
 赤ピーマン……………20g (1/4個)
 塩……………少々
 マヨネーズ……………14g (大さじ1)
 マスタード……………6g (小さじ1)
 ウスターソース……………5g (大さじ1/2)

ポナール十和田から

■笑顔いっぱい 食欲の秋のイベント食満載!

秋の日の



さんま炭火焼



脂がのった生さんまを
1本丸ごと炭焼きに!



新米きりたんぼ



十五夜夕食



手作り兎饅頭・
栗蒸ようかん

うさぎ人参と
月玉子



ポナールB1グランプリ

抹茶と栗を
選びましたよ!



特別な2日間! "ポナールB1グルメ" 開催決定!
 10/3 (土) 14:40~ 10/4 (日) 昼食時
ご当地グルメランチ
 京都より、名物の生八つ橋
 をお取り寄せ致します

