

福祉の里

じぶんとき
時分時

第72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

「ミャンマーでの授業」について

3月といえばお雛祭りですね。自宅には私のお雛様が飾ってあります。女の子のお節句。私のお雛様は60年前のですが、母が綺麗にしまってくれていましたから、まだまだ充分楽しむことができます。片づけるのが寂しくなります。

春はこれから出てくる、旬の食材山菜が楽しみです。山菜の苦みは、目覚まし時計の役目です。冬眠からさめた動物達は、山菜を一番最初に食べてまず目を覚まします。私達も動物ですから（哺乳類）春には、必ず山菜を食べることをお勧めします。しっかり目覚めて冬の疲れを改善し温かい季節を迎えましょう。もちろん準備を怠らない様にしてくださいね。十和田に熊は出没しますか？山は旬の山菜の宝庫ですから熊も楽しみに待っているのです。行く時には鈴をつけて行ってくださいね。お釈迦に説法でした（笑い）

2月13日から16日までミャンマーに行ってきました。現地の女子学生に「杉本恵子の食材5色バランス健康法」と「5色の料理（野菜スープとおにぎり）」を授業で教えてきました。

5色は赤（RED）白（WHITE）黄（YELLOW）緑（GREEN）黒（BLACK）ですが、英語に訳すと世界中で5色健康法を伝える事ができます。ミャンマーでの授業でトマト・・・赤、人参・・・赤、ポテト・・・白、ご飯・・・白、パンプキン・・・黄、オレンジ・・・黄、ほうれん草・・・緑、キャベツ・・・緑、干し椎茸・・・黒、レーズン・・・黒が各色の食材です。市場にも行き色々みて回りましたが、やはり黒い食材があまりにも少ない事に気づきました。私は、日本から豆と焼き海苔を持っていき授業で活用しました。学生からは喜ばれました。海苔を食べる習慣がないミャンマーの学生は、不思議そうな顔をしていましたが「美味しい！」と食べていました。ご飯を握る習慣がないので、おにぎりを作る時は手に塩をつけて熱いご飯をのせて握ることや三角に結ぶことも初めての経験だと思えます。でも、楽しんでいました。私は、民族衣装を現地で購入してビーチサンダルを履き、気温36℃のミャンマーは学生以上に私が楽しかったです。民族衣装で16日早朝に帰国した時には、36℃のミャンマーから-1℃の成田到着時身体が驚きました。来月は、写真をご覧ください。早く温かい春が来ますように。

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

● スナップエンドウのオレンジサラダ ●



<コメント>

今回は黄(オレンジ)、緑(スナップえんどう)、白(新たまねぎ)の3色が揃うさっぱりとしたサラダをご紹介します。オレンジの甘みを利用し、調味料を少なく、素材の味を生かしたお料理です。オレンジの代わりに、グレープフルーツや甘夏を使っても美味しく作ることができます。簡単に作ることができますのでぜひお試しくださいませ!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー37kcal たんぱく質1.8g
脂質0.1g 炭水化物8.8g 塩分0.1g

<調理時間> 約10分

<材料> 2人分 グラム 概量

スナップえんどう…100g

オレンジ……………80g

新たまねぎ……………40g

食塩……………少々

<作り方>

- ① スナップえんどうは筋を取り、沸騰したお湯で茹で、水を切ります。
- ② オレンジは子房に分け、薄皮を剥いて1口大に切っておきます。
- ③ 新たまねぎは薄切りにして、塩を振ります。
- ④ ①、②、③をボウルで和え、器に盛ります。

ポナール+和田から

■新企画『焼き立て! チョコクロワッサン作り』



今年最初のふれあいツッキングは初めてのお菓子にチャレンジしました。

クルクルと器用にチョコを巻いて頂いて、あっという間に80個出来上がり♪
「サクサクして美味しい!」
「もっと食べたいナ」
との声が多く聞かれました。



予告

リクエストにお応えして3月14日のホワイトデーに再び作ります!
今回はチョコの他、あんこ等和風の素材を合わせてみたいと思います。どうぞ楽しみに!

■ポナール限定の手作りスイーツをどうぞ♪



淡雪のような
ふんわりとした
食感のスイーツ



旬の金柑を使用した
手作りジャム

ハートのパイを添えて

ポナールでは食堂内を喫茶店にした「スマイルカフェ」をオープンしております

- お薦め!その1 ポナール厨房手作りならではの限定お菓子
- お薦め!その2 香りよい淹れたてコーヒーと月替わりのお飲み物の選択
- お薦め!その3 季節のお花でテーブルを華やかに、お話も弾みますよ

次回のスマイルカフェは3月25日(金)14:40~です。ぜひ一度ご来店ください。



厨房職員
一同笑顔で
お待ちしております!