

福祉の里

じぶんとき
時分時

第80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TEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

「蕎麦」について

こんにちは！11月に入り寒さが厳しくなりましたね。十和田の紅葉は終わりでしょうか？東京はこれからですが、街路樹のイチョウが黄色に色づき始めました。全てが真黄色になるのは、2週間後くらいだそうです。楽しみです。

東京都調布市にある深大寺（日本三大だるま市で有名です）で、お客様達とご一緒に秋を感じてきました。深大寺のお隣には東京都神代直物園があり、秋の草花が咲き誇り、バラ園では世界中のバラが咲き素敵な香りを感じる事が出来ます。

私は自宅から頑張って自転車で行くこともありますが、特にこの季節は爽やかな風を感じることでストレス発散に効果的です（結構ストレスが溜まっていますよ。笑）また、深大寺は蕎麦が有名です。皆さん蕎麦は何色でしょう？10割蕎麦は、蕎麦の実をすべて使い粉にした蕎麦粉です。色がグレーですから「黒」。更科は蕎麦の実を削りに削って作るの白い粉となりますから「白」。皆さんは蕎麦を食べる時は、なるべく色が黒いタイプを選んでくださいね。「いやいや私は更科よ」と考えている方は更科でもOKです。レストランディ&アクティブデイのお客様は、深大寺に行きお蕎麦を食べ大喜びでした。天ざるを注文してテーブルに並ぶと「わぁー大きいわね」「海老が美味しそう。食べきれるかしら・・・」など話していますが、デザートまでしっかり完食でした。ワイワイ楽しそうに召し上がる姿は、可愛い限りです。私もたくさんいただきましたが満腹も満腹、大変でした。天ざるに5色あるかも確認していましたが、蕎麦と海苔「黒」ねぎ「緑」かぼちゃ「黄」海老「白」人参「赤」なんと5色が、そろっているではありませんか？5色揃うと彩も綺麗、健康的な食事になること間違いありませんね。十和田はおうどんを食べる事が多いですか？おうどんの時にも5色意識して召し上がってください。いつもは小食なお客様もしっかり召し上がり大満足な笑顔が印象的です。美味しい食事は生きる力になると感じました。秋を感じる小さな旅でした。写真は神代植物園で有名なパンパスグラス（すすきに似ています）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

生姜汁



<コメント>

じゃがいも、豆腐、たまねぎ(白)、にんじん(赤)、しいたけ(黒)、卵、生姜、味噌(黄)、万能ねぎ(緑)の5色が揃うレシピです。すりおろした生姜を加えることで、優しい味わいだけでなく、辛み成分のショウガオールにより血行改善が期待でき体も温まる一品です。これからの寒い季節にぜひおためしください!

<栄養価> 一人当たり
 エネルギー83kcal たんぱく質4.9g
 脂質3.1g 炭水化物9.0g 塩分1.3g

<調理時間> 約15分

<材料> 2人分 グラム 概量

じゃがいも……………40g
 にんじん……………20g
 たまねぎ……………40g
 しいたけ……………10g
 絹豆腐……………30g
 卵……………40g(2/3玉)
 生姜……………6g
 万能ねぎ……………6g(1本)
 だし汁……………300g
 味噌……………18g(大さじ1)

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき薄くちよう切りにし、にんじんはヘタをとり皮をむき薄く半月切りにし、玉ねぎは皮をむき食べやすい大きさに切ります。
- ② しいたけは軸と石づきをとり薄切りにし、絹豆腐は水気を切り1cm角に切ります。
- ③ だし汁に①②を入れ煮込みます。具に火が通ったところで汁を沸騰させ溶き卵を回し入れます。
- ④ ③の火を止め味噌を入れた後、すりおろした生姜と万能ねぎを入れます。

ポナール十和田から

■秋のお楽しみ企画!

初物!秋刀魚(さんま)の炭火焼き

秋晴れで過ごしやすい日には外で炭火焼き! 今年是一段と美味しく焼けました!

美味しいヨ!

脂がのって 煙モクモク



両面焼きでこんがり!



フオ!



■秋のふれあいクッキング

~ふわふわ生地が自慢です

手作り生地のどら焼きは出来たてフワフワ!

きれいな丸型に流します

人気の粒あん&栗入り

