

福祉の里

じぶんどき
時分時

第96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

春の山菜について

お雛祭りの月ですね。いよいよ3月に突入です。今年の冬は、寒くてなかなか春になりませんが、皆さんお元気にお過ごしのことと思います。3月に入れば少しずつ気温も上がり雪も解けてきますね。雪が解けた所からは、可愛い踏の臺が顔を出してきます。春はそこまでやってきていますね。

春の声を聞くと山菜を思い出します。雪の下から顔をだす踏の臺はとても可愛く、本当に春を感じさせてくれますね。以前講演会で北海道に行った時でした、あたりは雪景色、雪の中からポツと顔を出す踏の臺は、力強さを感じさせてくれました。その姿やほろ苦い風味は、春の到来を感じさせてくれる存在ですね。生育中の花茎だけに、ふきよりも栄養が豊富で、カロテンやビタミンB1、カリウムなどのミネラルや食物繊維を比較的多く含み、また、苦味成分には新陳代謝を活性化させ、冬の間滞った疲労をとる働きが期待できます。

冬眠から覚めた動物が一番最初に口にするのが、踏の臺などの苦みのある山菜で、食べて目を覚ますと言われていました。私達人間も動物です。踏の臺や山菜の季節がもうすぐやってきますね。しっかり食べて身体を活性化し、これからやってくる春の季節を迎えましょう。

ところで山菜の種類はどのくらいあるか知っていますか？私も食べる山菜は決まっているように思います。今年はぜひちょっと違った山菜を見つけ、春の彩りの食材と組み合わせて、食べる事も楽しみましょう。

*2月15日（木）に前オリンピックパラリンピック担当大臣丸川珠代先生がレストランディに視察にいらっしゃいました。お昼ご飯をお客様と一緒に召し上がり、楽しいひと時を過ごされました。丸川先生は、ご高齢者の皆さんが元気に過ごされる様にとテーマを持って活動をしていらっしゃるかと話されていました。その時の写真です。



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

いちご入り酢豚



<コメント>

今が旬の“いちご”を使った酢豚は、いちごの風味を楽しむことができ、甘さも引き立つ一品です。いちごに含まれる食物繊維のペクチンは、腸内の善玉菌を増やし体にとって有害な菌を抑える働きが期待でき、風邪等の感染予防につながります。食べ物の力を借りて、季節の変わり目も元気に過ごしていきましょう。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー356kcal たんぱく質14.4g

脂質16.3g 炭水化物29.1g 塩分1.6g

<調理時間> 約25分

<材料> 2人分 グラム 概量

豚もも肉(薄切り).....	120g
塩.....	少々
酒.....	10g (小さじ2)
ピーマン.....	30g (1個)
赤パプリカ.....	30g (約1/4個)
たまねぎ.....	60g (約1/4個)
なす.....	30g (1/2本)
いちご.....	120g (約12粒)
いちごジャム.....	12g (小さじ2強)
揚げ油.....	適量
ごま油.....	8g (小さじ2)
【ソース】	
トマトケチャップ.....	20g (小さじ4)
砂糖.....	3g (小さじ1)
酢.....	30g (小さじ2)
みりん.....	40g (小さじ2強)
醤油.....	12g (小さじ2)
酒.....	30g (1/2本)
水.....	20g (小さじ4)
顆粒中華だし.....	1g (小さじ1/3)
水溶き片栗粉.....	適量

<作り方>

- ① 豚もも肉(薄切り)を食べやすい大きさに切り、塩と酒をなじませます。
- ② ピーマンはヘタと種をとり、赤パプリカは皮の部分を焦がし皮をむき、たまねぎは皮をむき、それぞれ一口大に切ります。茄子は縦に4等分に切り食べやすい大きさに切ります。
- ③ いちごはヘタをとり、2つは縦4等分に切り、残りは粗く刻みます。
- ④ 180℃に熱した油を入れたフライパンで、②の野菜をさっと素揚げします。
- ⑤ ボウルに水溶き片栗粉以外のソースの調味料を合わせておきます。
- ⑥ ごま油を入れ熱したフライパンで①を炒めます。全体的に火が通ってきたところに⑤を入れます。ふつふつと煮立てたところに水溶き片栗粉を回し入れます。
- ⑦ ⑥に④、粗く刻んだいちご、いちごジャムを加え混ぜ合わせます。
- ⑧ ⑦を器に盛り付け、縦半分に切ったいちごをのせます。

ポナール十和田から

■十和田デイサービスセンター限定 特別膳



毎月、お誕生会の昼食には「お祝い御弁当」を召しあがって頂いております。

月毎に盛り付けも工夫し、季節感が出るようまた蓋を開けた時にワクワク楽しく嬉しい気持ちでお食事を楽しんで頂きたいとの想いを込めて厨房職員一同お作りしています。

ポナールレシピ ～さば缶で簡単！長芋すいとん

あっさり
塩味に
仕上げます

- 長芋すいとん
- ・長芋(すりおろす).....40g
- ・薄力粉.....70g
- ・水.....適宜
- さば缶あっさり汁
- ・さば水煮缶.....1缶(180g)
- ・大根(いちょう切).....100g
- ・人参(いちょう切).....50g
- ・しめじ.....1/2株
- ・ねぎ(ななめ切).....50g
- ・水.....800cc
- ・酒.....大さじ1
- ・醤油.....小さじ1
- ・塩.....小さじ1弱

【作り方】

- ①長芋はすりおろし、粉と合わせ、耳たぶくらいの柔らかさにとまどめ、30分寝かせる
- ②鍋に水、ねぎ以外の野菜を入れ火にかける。煮たつて野菜に火が通ったらさば缶を汁ごと加える。
- ③酒、塩を加えて味を整え、長芋すいとんをひつつめて入れる。最後にねぎを加えて出来上がり♪

◎地域の方を対象にした栄養料理教室「脳を活性化する食事」をテーマに実施し皆様から好評だった1品です。青森の特産である長芋と缶詰を使用した簡単にできるお料理です。今夜の1品にいかがですか♪



あっ
あつ
あつ！

