

☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人あたり]					
エネルギー	625kcal	たんぱく質	38.7g	脂 質	17.9g
カルシウム	397mg	カリウム	1384mg	食塩相当量	3.8g

健康コラム⑱ ～身近な地域の産物を食べる知恵～

地域に根づいた「食文化」である伝統食や行事食を見直しましょう。

「地産地消」は、地元の食材を地元で消費しようという考えです。

地元でとれるものを食べるのが健康によいというのは、日本各地に昔からある知恵です。身近にとれる旬の食材は新鮮で、高い栄養価をもっています。このような身近な食材で作られてきた郷土食や行事食などは地域独自の食文化をつくり上げてきました。

地域に根づいた「食文化」を大切に、次世代へも繋げていきましょう。

【日本の行事食 一例】

- ・ 正月 ➡ おせち料理「田作り」……「ごまめ」を食べて「まめに暮らす」
- ・ 七日正月 ➡ 七草粥……ナスナ、セリなどを食べて「無病息災」
- ・ 土 用 ➡ 土用のうなぎ……うなぎを食べて「夏ばて予防」
- ・ お 月 見 ➡ 月見だんご……団子を月に供えて「五穀豊穡」
- ・ 冬 至 ➡ 冬至なんきん……南瓜を食べて「無病息災」などを願います。

◆黒豆ごはん

材料は2人分
大きじ=15ml 小じ=5ml

【材 料】

精白米 100g 黒豆(乾) 10g

【作り方】

- ① 精白米は洗ってザルにとって水あげしておく。
- ② 黒豆を洗い、水気をふき取り、フライパンで香りが出るまで20分程度空煎りする。
- ③ 炊飯器に米と黒豆と分量の水よりやや多めの水を入れ、炊く。

◆くるみ入り田作り

【材 料】

ごまめ 16g	砂糖 小じ1/3	ごま油 小じ1/4
くるみ 10g	④ みりん 小じ2/3	黒ごま 適宜
	塩 小じ1/6	

【作り方】

- ① 耐熱皿にごまめを広げ、皿の中央部に空きを作る。電子レンジで2分加熱したら取り出してさっと混ぜ、ふたたび皿の中央部を空けて、1～2分加熱する。
- ② ①をフライパンに入れ弱火で3～4分煎り、取り出す。
- ③ アルミホイルにクルミを広げてオーブントースターで5分焼き、5mm程度に刻む。
- ④ フライパンに④を入れて煮立て、ごま油とごまめ・クルミ・ごまを加えて全体に混ぜ合わせながら煮詰める。

◆あなごの昆布巻き

【材 料】

焼きあなご 12g	② 酒 小じ2/3	③ しょうゆ(濃) 小じ1/2
昆布(長さ15cm) 5g	酢 小じ1/4	砂糖 小じ1
かんぴょう 2g	昆布つけ汁 100ml	みりん 小じ1/3

【作り方】

- ① 昆布はさっとふき、だし用の水に3時間程つけておく。つけ汁はとっておく。
- ② かんぴょうは塩少々でもみ、しんなりしたら水洗いする。焼きあなごは昆布幅と同じ長さに切る。昆布にあなごを置いて巻き、かんぴょうで2カ所巻き、緩く結ぶ。
- ③ 鍋に②の昆布を並べ、②と昆布のつけ汁を入れて落とし蓋をし、弱火で30分程煮る。
- ④ ③に③を加え、さらに20分煮る。仕上げにみりんを入れ、強火で煮からめて、4等分に切る。

◆彩りなます

【材 料】

大根 40g	砂糖 小じ2	白いりごま 小じ2
人参 20g	④ 塩 小じ1/12	飾りきゅうり 30g
きゅうり 20g	酢 小じ2	ゆずの皮 適宜
きくらげ(乾) 2g	ゆず汁 小じ2	

【作り方】

- ① 大根・人参は皮をむき、せん切りにして塩をふり、しんなりさせる。きゅうりもせん切りにする。
- ② きくらげは水につけ、戻す。水気をきり、せん切りにする。
- ③ ゆずは皮をむき、せん切りにして天盛り用に少し残しておく。ゆずの果肉は絞っておく。
- ④ ①②③を④と半量のごまで和えて、器に盛る。
- ⑤ 残りのごまを振り、ゆずの皮を天盛りにし、最後に若竹型に作った飾りきゅうりを添える。