

旬の食材で作る 葉子さんの健康食

○インフルエンザを予防する

今年も暖冬になるのでしょうか。しかし、昨年のようなインフルエンザ騒動が再燃しないとも限りません。日ごろから十分な栄養をとってウイルスに対する抵抗力をつけておきたいですね。

今月は旬のかきをおなじみのフライでなく、揚げギョーザにしたのがミソ。酒の肴にも向く、ちょっとオツな味わいです。つけ酢には体をあたためる食品として人気を集めているしょうがを使いました。これからの寒さに向けて、しょうがは重宝する食材です。

副菜にはビタミン豊富なチンゲンサイとブロッコリーをたっぷり使い、油でうまみを引き出す中華風のおひたしにして取り合わせました。青菜類のおいしくなるこの時期、どの青菜でも応用できますから、ぜひ覚えていただきたい調理法です。おひたしのバリエーションが広がると献立にも幅が出て、いろいろに楽しめます。

幸せなことに今まではインフルエンザとは無縁に過ごしてきましたが、風邪とはどう違うのですか？

また、食生活で気をつけることはありますか？

有元葉子(ありもとようこ)

野菜・玄米・オリーブ油など大好きな食材のなかに、最近、旅先のカナダで魅せられたメープルシロップが新しく加わった。日々進化を続ける料理家。



秋津ドクターのアドバイス

インフルエンザの特徴は「突然38℃を超える熱が出て、頭痛と悪寒戦慄がひどい」「そのわりには咳、のど、鼻やおなかの症状は軽症」というところです。後半は咳がひどくなりますが、初期は高熱に伴う症状だけです。初期に薬を内服すれば2~3日でよくなりますから、おかしいと思ったらすぐ近くの医院に相談してください。

インフルエンザを予防する特別な食べ物はありませんが、各種ビタミンをバランスよくたっぷりとることが万病予防の要です。インフルエンザにかからないコツは「気力、体力、免疫力を高めること」。当たり前のことですが、不摂生を避け、睡眠を十分とってくださいね。

秋津壽男(あきつとしお)

東京都品川区戸越・秋津病院院長。専門は内科、循環器科、アレルギー科。テレビ出演も多く、有元さんとはワインや旅と一緒に楽しむ仲間でもある。

ジューシーで味わい深い大人の味

かき入り揚げギョーザ

【材料】4人分

かき(むき身)20~25個 ギョーザの皮20~25枚 しょうが1かけ ●塩 小麦粉 揚げ油 酢

【作り方】

- 1 かきは目の粗いざるに入れ、塩ひとつかみを入れて振り洗いし、ぬめりを取って流水でよく洗う。熱湯にくぐらせて霜降りにし、ペーパータオルで水けをふく。
- 2 ギョーザの皮にかきを1個ずつのせ、まわりに小麦粉と水少々を練り合わせた糊をぬりつけて半月に折り、きっちり止めて端をねじるようにして包む。
- 3 揚げ油を中温(170℃)に熱して2を入れ、きつね色に揚げる。しょうがはすりおろして絞り、酢適量と合わせてしょうが酢を作って添える。好みでからしじょうゆでもよい。(225kcal/塩分2.3g)

コクがあってボリューム感のあるおひたし

チンゲンサイとブロッコリーの中華風おひたし

【材料】4人分

チンゲンサイ1把 ブロッコリー1個 にんにく2~3かけ 赤とうがらしの小口切り少々 ●ごま油 塩 しょうゆ

【作り方】

- 1 チンゲンサイは根元に切り込みを入れてよく洗い、ざく切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 2 中華鍋に水2カップとごま油大さじ2、塩少々を入れて煮立て、1をさっとゆでてざるに上げる。
- 3 中華鍋をきれいにし、ごま油大さじ2、薄切りにしたにんにく、赤とうがらしを入れて香りよく炒め、しょうゆ大さじ1.5を入れ、すぐに2を入れてさっと混ぜ合わせる。(83kcal/塩分1.2g)

※表示のエネルギー(kcal)、塩分(g)は1人分の計算です。
※過去のレシピはホームページで検索できます。
アドレスは <http://house.ja-kyosai.or.jp>

 JA共済

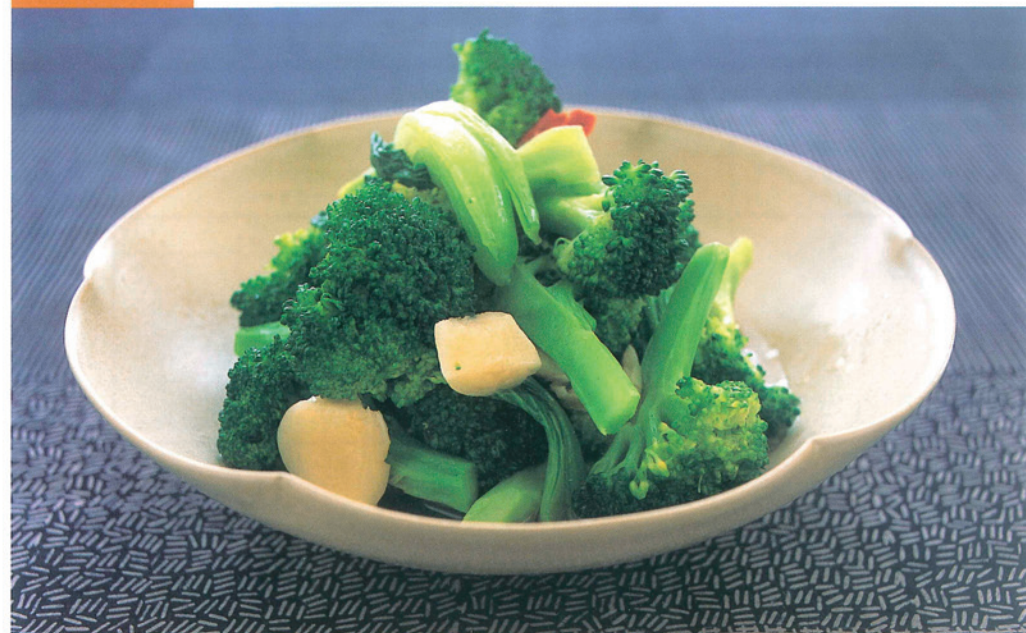


2010

11

JA共済 キッチンカレンダー 有元葉子の2品夕食献立

※写真の料理は11月23日の献立です(カレンダー面☆印)。

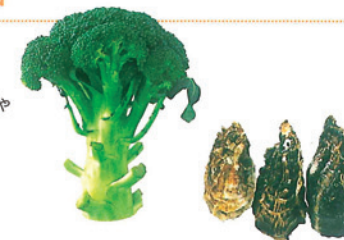


JA共済はみなさまの健康を応援しています

インフルエンザの予防に役立つ食品

各種ビタミンを多く含む食品

ビタミンA/小松菜 チンゲンサイ には かぼちゃ
 ビタミンB1/玄米 ロースハム かつお かき
 ビタミンC/さつまいも ブロッコリー れんこん



たんぱく質を
多く含む食品

さんま さば
 鮭 豆腐

| sun. | mon. | tue. | wed. | thu. | fri. | sat. |
|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 文化の日 | 4 | 5 | 6 |
| | 玄米とろろごはん 水菜と油揚げの鍋 | えびと里いもの揚げ物 たたきこんにゃくの炒め煮 | 鮭の照り焼き 焼きしいたけと青菜のあえ物 | 帆立とえびのカレー キャベツとパセリのサラダ | 鶏ひき肉とかぶの煮物 ほうれんそうのおひたし | あじのフライ 大根サラダ レモンドレッシング |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 鶏肉のあさつき巻き焼き 根菜とひじきのきんぴら | しめさば ゆず風味の大根添え 里いものまる焼き ごまみそかけ | 焼き豚 りんごと白菜のサラダ | チキンのヨーグルトマリネ焼き ひよこ豆のサラダ | あさりのスープかけごはん 青菜のにんにく炒め | ゆで鶏 白髪ねぎ添え わかめの中華風スープ | さばのしょうがのせ焼き 焼き油揚げのねぎじょうゆ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 豚肉ときのこの炒め煮 大豆と昆布の煮合わせ | ぶり大根 わかめとじゃこのいり卵 | ふわふわ肉だんと白菜の鍋 かぼちゃの煮物 | 五目炊き込みごはん わかめのみそ汁 | 牛ひき肉のコロッケ にんじんと玉ねぎのスープ | たこと里いもの煮物 ひじきの炒め物 | 手羽先のしょうゆづけ揚げ ブロッコリーのおかかあえ |
| 21 | 22 | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ごぼうと桜えびのパスタ 焼き野菜 | 鮭のロースト グリーンソースかけ じゃがいものサラダ | ☆かき入り揚げギョーザ ☆チンゲンサイとブロッコリーの中華風おひたし | 焼き肉 豆腐とわかめのみそ汁 | あさりの蒸し煮 もやしのごま油かけ | 鶏のハーブロースト レモン風味 白いんげん豆のポタージュ | ブロッコリーと帆立の中華炒め もずくのスープ |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| きのこのパスタ じゃがいもと玉ねぎのサラダ | 豚の角煮 いろいろ野菜のサラダ | 鶏のから揚げ きのこと豆腐のさつと煮 | | | | |