

## 旬の食材で作る 葉子さんの健康食

### ○口内炎がしやすい

わが家はおかゆ献立の日がけっこうありますね。体調が悪いからというわけではありません。土鍋でコトコト炊いたおかゆのおいしさは格別なのです。白がゆにのせるおかずは季節によっていろいろですが、ここでご紹介しているのは寒しじみを中華風に炒めたおかずです。にんにくで風味をつけ、しょうゆで味つけし、うまみの出た汁ごとおかゆにかけていただきます。湯気の向こうにうれしそうな顔がそろう、みんなで取り分けていただくのは、冬の夜のなによりのごちそうです。

おかゆのおかずが濃い味なので、副菜は薄味にしてバランスをとります。小松菜の塩もみも納豆に混ぜるしょうゆも控えめにするとよいでしょう。

別になにをしたということもないのに舌がざらついて気分が悪いときや、口内炎のように、口の中にちょっとした異常を感じると、食事のおいしさが半減してしまいます。口内炎を治すポイントを教えてください。

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

口内炎といえはやはりビタミンB群でしょう。玄米やかき、あさり、しじみ、にんにく、納豆などに多く含まれます。サプリメントを飲むより、食事でおいしくとるほうが自然でいいですね。ただ、しじみの殻で舌を傷つけないくださいね。

ところで、口内炎の意外な原因に歯の問題があるのをご存知ですか？ 虫歯で歯がギザギザになっていたり、詰め物の金属がはずれていたりすると、舌や口唇に慢性的な刺激が加わり、口内炎になります。歯のすき間に食べ物がかかると、舌は無意識に掃除しようとして同じ場所を摩擦するので、舌の先に口内炎ができます。口内炎ができたなら、歯医者にも相談してみてください。

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を一緒に楽しむ仲間でもある。

意外なおいしさを楽しめます

### しじみにんにくじょうゆ炒めのせおかゆ

[材料]4人分

米1カップ(180ml) しじみ2カップ にんにく1かけ 赤とうがらし1本 紹興酒(なければ日本酒)大さじ2 ● ごま油 しょうゆ

[作り方]

- 1 しじみは砂出しする。
- 2 米は洗って8カップ(1600ml)の水を加え、火にかける。煮立ったら火を弱め、30~40分静かに煮ておかゆを作る。
- 3 にんにくは薄切り、赤とうがらしは種を除く。
- 4 中華鍋をあたためてごま油大さじ2を入れ、にんにく、赤とうがらしを炒め、しじみを加えて火を通す。しょうゆ大さじ2、紹興酒で味をつけ、さっと炒め合わせる。
- 5 器におかゆをよそい、4を汁ごとのせる。

(226kcal/塩分1.4g)

取り合わせの妙が生む豊かな味わい

### まぐろと塩もみ小松菜の納豆あえ

[材料]4人分

まぐろ(刺身用)1/2さく 小松菜1/2把 納豆1パック 焼きのり1/2枚 ●塩 しょうゆ ときがらし

[作り方]

- 1 まぐろは1cm角に切る。
- 2 小松菜はざくざく刻んで塩少々を振り、しんなりしたらふきんに包んで水けをしっかり絞る。塩けがきつければ水でさっと洗って絞る。
- 3 納豆はよく混ぜて、粘りが出たらしょうゆ、ときがらし各少々を加えてねり混ぜる。
- 4 1と2を3に加えて混ぜ合わせる。器に盛り、焼きのりを粗くもんで散らす。(110kcal/塩分1.3g)

※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

JA共済はみなさまの健康を応援しています



2010

12

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12月20日の献立です(カレンダー一面☆印)。



口内炎を治すのに効果のある食品

ビタミンB<sub>2</sub>を  
多く含む食品

- わかさぎ ぶり かき
- しじみ 納豆 小松菜
- ブロッコリー



粘膜の表面を  
保護する食品

- 牛乳 ヨーグルト

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
			1	2	3	4
			塩豚 れんこんとごぼう炒めのごまあえ	たらちり鍋 はるさめサラダ	牛すね肉と大根のしょうゆ煮 きのこと青菜のおひたし	里いものクリームシチュー カリフラワーのサラダ
5	6	7	8	9	10	11
ぶりの塩焼き しじみ汁	白菜とベーコンの重ね煮 ふかしいものグリーンソース	ラムのグリル ゆずこしょう風味 大根サラダ	玄米カレー 焼き野菜	金目だいの煮つけ ゆで野菜のおろしあえ	ひじきの五色煮 大根とこんにゃくのねぎみそ	鶏肉のカレー煮込み トマトサラダ
12	13	14	15	16	17	18
牛肉のしゃぶしゃぶ 里いものごまみそあえ	まぐろとアボカドのどんぶり 湯豆腐	車えびのトマトクリームパスタ 水菜とアンチョビーのサラダ	根菜とスペアリブの炒め煮 しめさば	豚肉とあさりのワイン蒸し にんじんサラダ	えびと青じその春巻き 帆立とセロリのレモンあえ	貝柱入り炊き込みごはん 小松菜と油揚げのみそ汁
19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
ロールキャベツ ほうれんそうとマッシュルームのサラダ	☆しじみのんにくじょうゆ炒めのせおかゆ ☆まぐろと塩もみ小松菜の納豆あえ	ハンバーグステーキ レタスときゅうりのサラダ	豚汁 切り干し大根のごま炒め	ぶりの照り焼き 野菜の甘酢漬	くり詰めローストチキン かぼちゃのスープ	パエリア たこ豆のマリネ
26	27	28	29	30	31	
えびと里いもの揚げしんじょ ねぎと卵の炒め物	豚バラ肉と白菜の鍋物 三つ葉のサラダ	かきフライ 大根と厚揚げの煮物	れんこんのひき肉詰め焼き かにときゅうりの三杯酢	鶏のスープかけごはん 鶏の水炊き	年越しそば 小柱と三つ葉のかき揚げ	