

旬の食材で作る 葉子さんの健康食

〇のどが痛いとき

冬の乾燥した空気の中、のどがヒリヒリすると風邪かなど気になって、食欲もちょっと落ちてしまいがち。

そんなときはのど通りのよい雑炊がおすすめです。具の野菜もかたくないものを選んで細切りにし、口当たりのよい豆腐を加えれば栄養価も高くなります。

雑炊のだしはかつお節でとります。だしをとるのはめんどろという声をよく耳にしますが、自然素材からとっただしの風味のよさは格別。ほんもののだしのおいしさを知れば、だしをとるのがめんどろとは思わなくなるでしょう。かつお節は鮮度が落ちやすいので、封を切ったら一度にまとめてだしをとり、冷凍しておくとう便利用えます。ただし風味は時間とともに落ちますから、なるべく早めに使い切りましょう。

冬が旬のひらめはたんぱく質を多く含み、食べやすいので、のどの痛い人にはうれしい素材。昆布じめにして山いもと合わせます。ゆずじょうゆのやわらかな風味との相性もぴったりです。

のどの痛みを抑えるには、ほかにどんな方法がありますか？

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 دکترのアドバイス

風邪の原因の一つがのどの乾燥です。実は、のどあめやトローチなどの大きな効能は、唾液を分泌してのどを加湿することなのです。お年寄りが、よく大きな湯飲みに出がらしのお茶を入れて、時間をかけて飲んでるイメージがありますが、あれは立派な風邪予防です。

うがい薬は強すぎてのどを痛める傾向があるのでおすすめしませんが、お茶に塩をひとつまみ入れた「塩茶」でのうがいがおすすです。塩の濃さは涙くらいがベスト。血液の浸透圧が同じなので刺激がなく、お茶のカテキン効果も期待できます。

裏ワザは漢方薬うがい。葛根湯(かっこんとう)や桔梗湯(きぎょうとう)をぬるま湯で溶いてうがいをしてみてください。よく効きますよ。

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。

野菜を細く切って食べやすく

野菜たっぷりの雑炊

[材料]4人分

米1カップ(180ml) 小松菜5本 にんじん½本 白菜2枚 大根4cm ねぎ½本 豆腐½丁 かつおだし8カップ(1600ml) ●塩 しょうゆ

[作り方]

- 1 米は洗い、だしとともに土鍋または厚手鍋に入れ、静かに20~30分煮る。
 - 2 小松菜は刻み、にんじん、白菜、大根、ねぎは細切りにする。
 - 3 ①に塩小さじ1、しょうゆ小さじ1.5で味をつけ、にんじん、大根を入れて3~4分煮る。次に白菜、小松菜、ねぎを入れ、火が通ったらさいの目切りにした豆腐を加えて3分ほど煮る。好みで七味を振って食べる。(178kcal/塩分1.6g)
- ★ だしは、水10カップを煮立ててかつお節80gを入れ、すぐに火を止め、4~5分おいてこす。

昆布じめにした魚のうまみを生かして

ひらめの昆布じめと山いものゆずじょうゆ

[材料]4人分

ひらめの刺し身150~200g 昆布25cm 貝割れ菜1パック 山いも150g ゆずの絞り汁½個分 ●塩 酢 しょうゆ

[作り方]

- 1 昆布は水にさっとくぐらせ、ラップに包んでやわらかくなるまでおく。
 - 2 ひらめは盆ざるなどに並べて、軽く塩と酢を振る。
 - 3 広げた昆布の上にひらめを並べて、くるくと巻く。ラップでしっかり巻いて冷蔵庫に一晩入れる。
 - 4 貝割れ菜は根元を切り落とし、軽く塩を振り、しんなりしたら水けを絞る。
 - 5 山いもは皮をむいて酢水につけ、3cm長さの棒状に切る。
 - 6 ポウルに③~⑤を合わせ、ゆずの絞り汁としょうゆ適量を加えて混ぜる。(97kcal/塩分0.9g)
- ★ ひらめのほかの白身魚でもよい。

※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>



2011

1

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1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

のどが痛いとき、風邪の引き始めにとりたい食品

たんぱく質を
多く含む食品

ひらめ きす 甘だい
帆立貝柱 鶏ささ身
豚もも肉 鮭 いか
大豆 卵 さわら

ビタミンAを
多く含む食品

鶏レバー うなぎのかば焼き
ほたるいか なら 小松菜
にんじん チンゲンサイ
春菊

ビタミンCを
多く含む食品

芽キャベツ ブロッコリー
れんこん しいも
おかひじき カリフラワー
大根 もやし



sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
						1 元日 ぶりのしゃぶしゃぶ鍋 青菜のおろしあえ
2 じゃこの焼きめし 牛肉のにんにくオイル焼き	3 卵の大鉢蒸し ひき肉あんかけ こんにゃくとぜんまいのしょうゆ炒め煮	4 ごぼうと桜えびのパスタ 長いものフリッター	5 鶏肉とごぼうの炊き込みごはん ならと油揚げのみそ汁	6 かれいの煮つけ 小松菜のおひたし	7 豚肉とほうれんそうの鍋 さつまいもの揚げ煮	8 鶏手羽先のんにくじょうゆ揚げ キャベツのカレードレッシング
9 さばのみそ煮 大根サラダ	10 成人の日 豚肉とキャベツのピリ辛炒め かにとはるさめの中華風サラダ	11 ささ身の青じそはさみ揚げ たたきこんにゃくの辛み炒め煮	12 焼き肉と野菜のホットドレッシングあえ わかめスープ	13 鶏肉のハーブ焼き ごぼうのクリームスープ	14 生がきのさっと蒸し ひじきの五目煮	15 あさりのスープかけごはん かぼちゃとピーマンの炒め煮
16 鶏ひき肉のつくね煮 いんげんのおかかあえ	17 かぼちゃのコロッケ 冬野菜のオイル煮	18 スペアリブと根菜の炒め煮 キャベツの甘酢あえ	19 豚バラ肉と白菜の鍋 ほうれんそうとのりのサラダ	20 牛肉のたたき レタスとナッツのサラダ	21 蒸し鶏のしょうゆ風味 豆腐とねぎのおかか炒め	22 トマトとパセリのパスタ 帆立のローズマリー風味
23 ☆野菜たっぷりの雑炊 ☆ひらめの昆布じめとしいものゆずじょうゆ	24 ポトフ にんじんサラダ	25 鮭とかぼちゃのソテー 白菜とりんごのサラダ	26 鶏だんごのスープ煮 干し野菜のきんぴら	27 牛肉のにんにく焼き はるさめのサラダ	28 かきと大根の炊き込みごはん けんちん汁	29 さばの塩焼き 小松菜と油揚げの煮びたし
30 牛肉のカレー炒め 野菜のフライ	31 えびの塩焼き ピーマンのしょうゆ煮					