

旬の食材で作る 葉子さんの健康食

○乾燥肌を防ぐ

わが家は白いごはんと同じような感覚で玄米ごはんをよく食べます。玄米には、体にいいと思わせる力があるように思うのです。今日のおかずだと玄米かなというのがあって、魚なら白身魚より青魚のもの、肉なら牛肉より豚肉か鶏肉、それもしっかり味のついたもののほうがよく合います。ここでご紹介している豚肉のスパイス焼きも、パワーのある玄米ごはんにはうってつけのおかずです。スパイス類はあるもので結構ですが、カレー粉だけでも充分おいしく作れますよ。

この季節、あたたかいおかずがなによりのごちそうです。冬場にうまみを増す野菜をあさり味のスープにして取り合わせました。煮込むスープは鶏の手羽先でとったスープをベースにしてコクのある味に仕上げます。寒くなると肌がかさついてかゆくなるのは加齢によるものといわれていますね。皮膚の新陳代謝を高めるビタミン類やコラーゲンが効くといわれますが、ほかに対処法はありますか？

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

冬場に皮膚がかゆくなるのは、乾燥によるもの。加齢により皮脂の分泌が少なくなった高齢者には特につらい季節ですね。もし、肥満や糖尿病でなければ、いつもより少し多めの脂分をとるのも有効です。

ステロイド軟膏は劇的に効きますが、やめると元より悪化することもありますから、塗り薬にはご注意ください。おすすめは何も薬の入っていない「ワセリン」です。副作用がなく、口や目に入っても大丈夫です。

また、ビタミンバランスは大切ですが、安易にサプリメントに頼らず、できるだけ食物からとるようにしましょう。難しく考えなくても、いろいろな種類の食材をバランスよく使えば、十分にビタミン類がとれますよ。

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と一緒に楽しむ仲間でもある。

ワイルドな味を楽しむ

豚肉のスパイス焼き

[材料]4人分

豚ロース肉(5mm厚さの切り身)300g にんにく2かけ
スパイス類[クミンパウダー・パプリカ各小さじ2 コリアンダー・カイエンペッパー各小さじ1 シナモン・クロール各小さじ½] またはカレー粉大さじ2強 レモン汁大さじ1 香菜適量 ●塩 しょうゆ オリーブ油

[作り方]

- 1 にんにくはすりおろし、塩小さじ1、しょうゆ小さじ2、オリーブ油大さじ3、レモン汁、スパイス類またはカレー粉を加えてよく混ぜ、豚肉の両面にぬる。
- 2 フライパンを熱してオリーブ油大さじ1~2を引き、肉を並べて両面をこうばしく焼く。
- 3 器に盛り、粗く刻んだ香菜をのせる。

(360kcal/塩分1.8g)

トマト味のポトフ風

大根、にんじんのトマトスープ

[材料]4人分

大根10cm にんじん½本 玉ねぎ1個 ほうれんそう½把 トマト水煮缶(400g)1缶 鶏のスープ4カップ ●塩 こしょう タバスコ

[作り方]

- 1 大根、にんじんは皮つきのまま食べやすい大きさに切る。玉ねぎはざく切りにする。
- 2 鍋にスープ、大根、にんじん、玉ねぎを入れ、やわらかくなるまで弱火で20分ほど煮る。
- 3 トマト水煮を缶汁ごと加え、さらに15分煮る。
- 4 塩、こしょうで味をととのえ、最後にほうれんそうを粗く刻んで加え、好みでタバスコを振る。

(62kcal/塩分1.7g)

- ★ 鶏のスープは、鶏手羽先15本にひたひたの水を加えて火にかけて、煮立ったらアクを取り、弱火で30ほど煮てそのまま冷まし、ざるにあげてこす。スープは多ければ冷凍保存する。

※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

2

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2月20日の献立です(カレンダー☆印)。



皮膚のかさつきを防ぐのに効果的な食品

ビタミンAを
多く含む食品

ほうれんそう にんじん
根三つ葉 かぼちゃ
菜の花 せり パセリ
からし菜 かぶの葉



ビタミンB₁を
多く含む食品

豚肉 玄米 ロースハム
なまり節 豚レバー
干しそば 干しうどん
大豆 ごま ベーコン

ビタミンCを
多く含む食品

さやえんどう ピーマン
キャベツ 大根
じゃがいも みかん
いちご グレープフルーツ

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
		1	2	3	4	5
		鶏肉と里いものクリームシチュー カリフラワーのサラダ	白菜鍋 ほうれんそうのごまあえ	太巻きずし いわしの梅煮	まいたけごはん 牛肉とごぼうの炒め煮	豚肉のしょうが焼き にんじんのスープ煮
6	7	8	9	10	11 建国記念の日	12
じゃがいものコロッケ キャベツとクレソンのサラダ	大根と牛肉の煮物 白菜の酢漬け	里いもごはん 小松菜と油揚げのみそ汁	豚肉のハーブマリネ焼き 豆とにんじんのサラダ	ハンバーグ かぶのスープ	さわらのみそ粕漬け焼き わかめのごま油炒め	千草卵焼き にらのみそ汁
13	14	15	16	17	18	19
まぐろの山かけ 春菊のごまくるみあえ	ミネストローネ ブロッコリーとカリフラワーのフライ	貝柱とゆり根のごはん 厚揚げと白菜のスープ煮	かぼちゃのニョッキ あさりのワイン蒸し	しめさば 根菜の炒め煮	鶏の水炊き もずく酢	れんこんのひき肉詰め焼き かぼちゃの甘煮
20	21	22	23	24	25	26
☆豚肉のスパイス焼き ☆大根、にんじんのトマトスープ	蒸し鶏 水菜と大根のサラダ ゆずドレッシング	たらちり 揚げもちのみぞれあえ	牛肉と玉ねぎのピッツァ ごぼうのスープ	かきごはん さつま揚げと大根の煮物	牛バラ肉のスープ煮 蒸し野菜	ブロッコリーとアンチョビーのパスタ じゃがいものグラタン
27	28					
鶏肉のねぎみそマヨネーズ焼き せりのおひたし	いかのピメントソース煮 小松菜のオイル蒸し					