

健康市場

第 161 号

〒193-0942

八王子市欄田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H23. 1. 1

責任者: 栄養科 佐藤



旬を食べる

蓮根(レンコン)



栄養と薬効:

ビタミン C が非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があるといわれています。ポリフェノール類も含んでおり、消炎止血作用があり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍このほか、滋養強壮にも良いそうです。

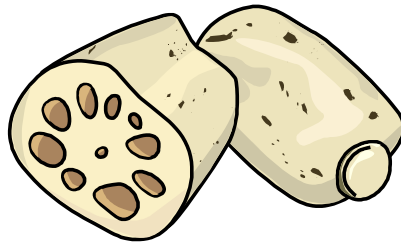


選び方と保存:

穴が小さめで太く丸いものが良く、穴が黒ずんだものは避けるようにしましょう。保存する時は、ぬらした新聞紙で包み、冷蔵庫に入れておきましょう。

調理のポイント:

炒めてから煮たり、沸騰した煮汁に加えて煮ることが多く、いずれもあまり長く煮込まないことが基本となります。切ったらすぐに酢水につけてアクを抜き、変色を防ぎます。そうすることで、レンコンが持っているムチンの粘りを抑えることにもなり、シャキシャキとした歯ざわりになります。茹でてサラダに、生のまま酢の物に、炒め物に揚げ物、筑前煮などの煮物、摩り下ろして蒸し物など色々な使い方があります。



おすすめ レンコンレシピ

もちもちレンコン

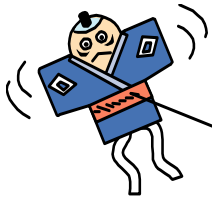
材料【4人分】

レンコン	1 節 (10cm)
ねぎ	5cm
さくらえび	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1

※ クックパッドより抜粋

1. れんこんは皮をむいてすりおろす。ねぎは小口切り～みじん切りにする。
2. すりおろしたれんこん、ねぎ、桜えび、片栗粉をボールに入れ、混ぜる。
3. 小判型に整えて、フライパンでこんがり焼く。からし醤油やポン酢を好みでかけて食べるとよい。





お雑煮



お正月の料理でおせちの他に欠かせないのは・・お雑煮です。

お雑煮の始まりは、お餅が昔からお祝い事や特別な日（これを「ハレの日」と呼びます。）に食べる食事の一つだったので、新しい年に入るにあたり、お餅をついて他の産物と一緒に歳神様にお供えしたことがきっかけです。そして、元旦の日にお供えをお下がりとして私たちが頂くようになりました。

お雑煮を食べる際には、旧年の収穫や無事の感謝と、新年の豊作や安全を祈りながら食べましょう！！

全国のお雑煮

お雑煮は、全国によってお餅の形や味付けに違いがあります。何個か面白いの雑煮を紹介します。

【岩手】三陸沿岸のお雑煮くるみ餅

しょうゆ味の汁に、焼いた角餅の雑煮。そのお餅を、擦ったクルミに砂糖と醤油で味付けしたタレを付けて食べます。



【福井】かぶら雑煮

コンブでだしをとった味噌仕立ての汁に、煮た丸餅、茎付きのカブを入れるのが福井流。

【京都】京雑煮

西京味噌の汁にとろーりと煮た丸餅、丸く切った大根や里芋を入れ、最後にふわわり花カツオを乗せれば完成。

白味噌、丸餅の関西風雑煮の決定版！



【島根】出雲の小豆雑煮

塩味の澄まし汁に、柔らかくゆでた丸餅、そこに煮小豆を入れたのが島根のお雑煮。現在では、甘いぜんざいをお雑煮として食べているようですが、島根ならではの雑煮ですね。

【徳島】東祖谷山村のうちのちがえ雑煮

イリコだしの醤油味の汁に、頭芋3つと豆腐2丁が乗った雑煮。なんとも珍しいお餅が無いお雑煮です。



【香川】讃岐のあん餅雑

コンブとカツオ節でだしをとった白味噌仕立ての汁に、あん入り餅をいれて、青海苔を振ったもの。讃岐ではなくてはならないお正月の味だそうです。



皆さんのお雑煮
はどうですか??