

健康市場

第 139 号

〒193-0942

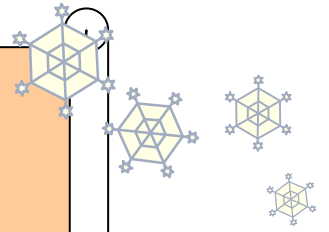
八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H21. 2. 1

責任者: 栄養科 佐藤



旬を食べる。

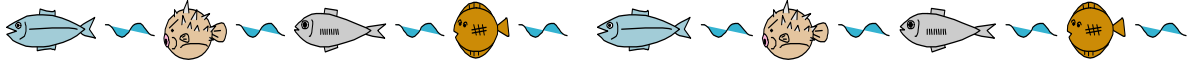
鍋料理



鍋料理の季節です！

この時期に一番嬉しい料理といえば、やっぱり鍋料理があげられるのではないでしょうか。家族や友人で鍋を囲む時間は、身も心もポカポカとあたたまります。ぜひ、これから食べたい、作ってみたい料理ですね。

鍋料理の起源：



鍋料理が出現したのは、江戸中期以降。それ以前は、煮炊きする鍋を人前に出したり、そこへ複数の人間が箸を突っ込んで食するなどということは、当時の日本人の作法では考えられなかったそうです。やがて、文化・文政年間になると、江戸ではももんじ屋と称する獣肉の鍋料理屋が出現しました（イノシシ、鹿、ウサギのほか、熊狼、狐まで食べたんですって！）。また、このころには、長屋に住まう一般の民衆の間でも、人が集まると、あんこう鍋、蛤鍋、ねぎま鍋、軍鶏鍋、どじょう鍋、湯豆腐などが振る舞われるように。そして、依然鍋料理には立ち後れていた大阪でも、幕末から明治にかけて、牛鍋が登場しました（これが、関西風すき焼きの元祖です）。

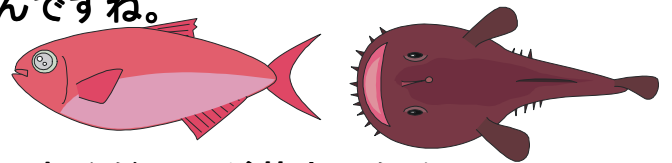
*参考：『新しい日本料理2 鍋の料理と前肴』（志の島忠著・旭屋出版）

鍋料理の種類：

寄せ鍋、すき焼き、水炊き、てっちり、しゃぶしゃぶ、ちゃんこ鍋、おでん、かき鍋、常夜鍋、みぞれ鍋、うどんすき、すっぽん鍋、ちり鍋、ぼたん鍋、鴨鍋、柳川鍋、もつ鍋。

「鍋」でつくられる料理って意外に豊富なんですね。

鍋料理の人気の理由は：



その1：簡単に作れる。材料切って、だし汁で煮るだけ、が基本のため。

その2：老若男女誰にでも好まれる味であり、かつ食べやすい。

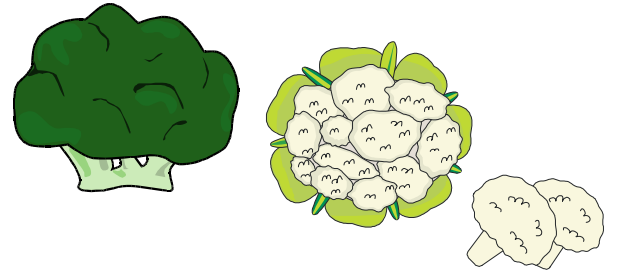
その3：経済的。冷蔵庫一掃作戦も可能。

その4：一緒に食べる人と親交が深まる。





風邪予防に効果のある食材



ビタミンCをたっぷり摂って、予防しましょう。

冬本番になり、寒さも厳しくなりました。年末年始の休みでゆっくり楽しむためにもきちんと体調管理をして風邪を寄せつけない体を作りましょう。

風邪予防の基本は、手洗いとうがいを徹底すること。その上で食事面では、ビタミンCを意識して補給することをオススメします。

ビタミンCには、ウイルスに対する抵抗力を高めたり、細胞どうしをつなぐ役目をしているコラーゲン形成を助け細胞を丈夫にし、免疫細胞を活性化したりする効果があります。さらに、もしウイルスが体に侵入した場合にも、ウイルスの増殖を抑制するために作られる、インターフェロンという物質を増やすという重要な役目を担います。このように、ビタミンCは風邪をひかないようにするために、ぜひ摂りたい栄養素なのです。

ゆでてもビタミンCの含有量が多い食材は：

ブロッコリー：代表的な緑黄野菜で、栄養価が高く、すべてのビタミンがバランス良く豊富に含まれています。日常的に食べるようにすれば、ビタミンCとβ-カロチンの(粘膜を正常に保ち免疫力を維持する働きがあります)効果で抗酸化作用も期待できます。

カリフラワー：キャベツの改良品で、ブロッコリーと同種の野菜です。淡色野菜なのでβ-カロチンやビタミンB群はさほど多くありませんが、食物繊維が100mg中3mgと豊富で味にクセがなく、ほくほくした食感が魅力です。白色のほか紫色やオレンジ色のものもあり、実が締まってどっしりと重いものが良品です。

生野菜だけでビタミンCを補おうとすると、大量にたべなくては摂取推奨量(一日あたり成人は100mg)をみたせません。この2つの食材は、ゆでる調理をしてもビタミンCの残存量が多いという特徴があります(調理後100g当たり50mgのビタミンC：成人の半分みたくします)。ゆでてマヨネーズをつける手軽な食べ方のほか、グラタン、シチュー、フリッター、炒め物などにアレンジして、たっぷり食べてみてください。

調理のポイント：茎の部分にもビタミン類や食物繊維などの栄養がつまっています。すこし厚めに皮をむいて薄切りにして一緒に調理しましょう。また、カリフラワーをゆでるときに小麦粉を少量いれるとゆで時間が短縮できます。一緒にお酢かレモンスライス2,3枚加えると、あくによる変色が防げて、白く綺麗にゆであがります。

