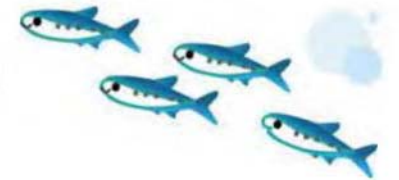
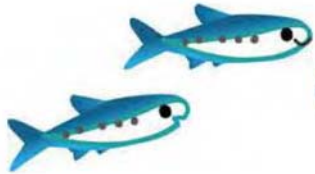


おさかな食育クッキング



旬の魚 いただきます♪



するめいか
ほたて
ホヤ
しじみ



いかほたてめんちライスバーガー
ホヤとミズの水もの
夏のしじみ汁

(株) 弘前丸魚
東北女子大学
平成29年7月22日(土)



食育だより

2017年7月22日(土)

おさかな食育クッキング③

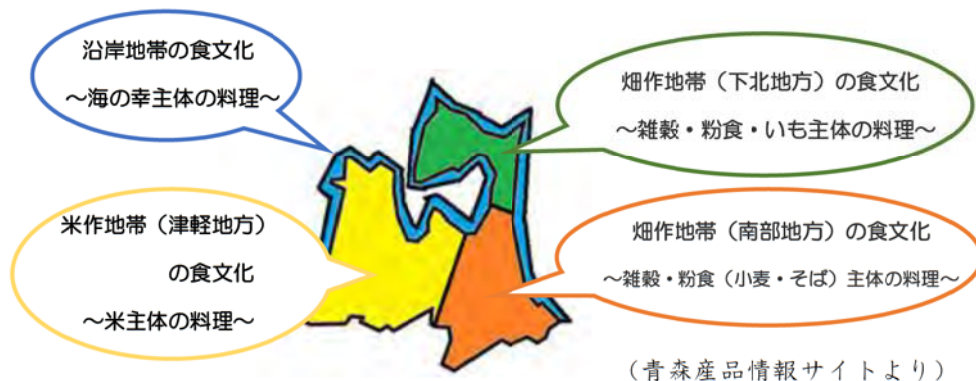
東北女子大学 発行

～青森県の郷土料理～

◆地域によって異なる特徴

青森県は肥沃な大地を有し、国内でも有数の生産高を誇る農業生産地の一つです。さらに三方の海に面している事から、水産業も盛んに行われています。

農山漁村には郷土色豊かな食文化が生まれ、それぞれの地域に根ざした伝統料理等が優れた技とともに大切に伝えられてきました。



◎郷土料理の塩分量どれくらい？ <参考：青森商品情報サイトなど>

主なるレシピサイトから塩分量を計算し平均値を出してみました。やはり、郷土料理

料理名	塩分	料理名	塩分
いか焼きメンチ	4.1g	しじみ汁	3.1g
ほや酢	4.1g	鱈のじゃっば汁	2.3g
貝焼き味噌	2.1g	けの汁	5.0g
いか飯	5.1g	いちご煮	3.9g
うにご飯	1.9g	生姜味噌おでん	3.1g

[食事摂取基準(女性) 一日の塩分量 7.0g 一食 2.3g]

は、塩分量が高い傾向にあるのがわかります。昔ながらの郷土料理には保存食としての側面もあるからです。

郷土料理には「旬」や「地のもの」が多く取り入れられ受け継いでいきたい料理です。調理する際は、塩分を控えて献立に取り入れ、現代のライフスタイルに合わせる事が大切です。

いか



八戸港はイカの水揚げ日本一！

透明感のあるアメ色で胴に張りがある膨らんでいる物がもっとも新鮮です。

低カロリー、低脂肪、高タンパクな食品で、不飽和脂肪酸、タンパク質、タウリン、DHA、EPAなどが含まれています。

郷土料理： いか飯、いかのごろみそ煮、イカ刺し

むつ市陸奥湾の沿岸一帯がほたて養殖漁場

脂肪量は少なく、あっさりした味覚でうま味の多い貝です。ビタミンB₁とタウリンが含まれており、タウリンはコレステロールを減らし血圧を正常に保つ働きがあります。

ほたて



郷土料理： 貝焼き味噌、ホタテおこわ

しじみ



「十三湖のしじみ貝」は旧市浦村の特産品

古くから親しまれている食材の一つです。タウリン、ビタミンB₂、ビタミンB₁、鉄分を豊富持つため、肝機能障害、貧血の予防に効果があります。

郷土料理： しじみラーメン、しじみの佃煮、しじみ飯

見た目が特徴的、「海のパイナップル」

好き嫌いが分かれる海産物です。鮮度が大事な食べ物なので生きたまま家に持ち帰り調理されるのが一般的です。カリウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。

ほや



郷土料理： ほや酢、ほや卵、ほや飯、蒸しほや

いかほたてめんちライスバーガー

1 人当り

エネルギーkcal	タンパク質	食塩 g
476	23.3	1.6

◎津軽内陸部では海産物は貴重でした。そこでイカの足もおいしく食べようと、包丁でたたき季節の野菜や小麦粉と混ぜて、揚げたり焼いたりする家庭料理が生まれたといわれています。そんな先人の工夫をライスバーガーにアレンジして味わいましょう！

材料（4人分） するめいか（小） 2杯（150g） ほたて 4枚 【ライスプレート】 ご飯 680g【米2合分】 かたくり粉 大さじ1 ゴマ油 小さじ2 しょうゆ 小さじ1		玉ねぎ 1/4個（40g） にんじん 1/4個（40g） 黄パプリカ 1/4個（35g） キャベツ 1/8個（80g） 枝豆 160g【可食部80g】 油 大さじ1		薄力粉 大さじ6 片栗粉 大さじ1 卵 1個 塩 小さじ1/4 B しょうゆ 小さじ1 こしょう 少々 マヨネーズ 大さじ1 プリーツレタス 2枚（40g）	
					
1.するめいかをさばいて、荒くみじん切りする。	2.ほたてをさばいて、貝柱は開いて切れ目を入れ、さっとあぶる。 ヒモとらんは荒くみじん切りする。	3.玉ねぎ・にんじん・黄パプリカ・キャベツをみじん切りする。枝豆は茹でて、鞘から取り出す。	4.ボールに1)と2)を入れて混ぜ合わせ、B)の調味料を入れてさらに混ぜ合わせる。	5.フライパンに油を敷いて、3)を直径8cm位に広げるようにして、4つ並べ両面焼く。	6.焼きあがったいかめんちは網にあげておく。
					
7.ご飯に片栗粉を入れてよく混ぜ、しょうゆも合わせる。8等分し、型に入れて軽く圧縮し、成形する	8.フライパンに半量のごま油を引き、ライスプレートを焼く。残りのごま油を引いて反対面もカリッと焼き上げる。	9.レタスはよく洗って水をきり、食べやすい大きさにちぎっておく。	10.ライスプレートにレタスを敷き、その上にマヨネーズを塗った6)のいかめんちを乗せる。その上にライスプレートを乗せる。	11.2)のほたてを乗せて、ピッグ(つまようじ)で止めれば完成！	

1人当た

エネルギーkcal

タンパク質g

食塩g

10

12

11

ホヤとミズの水もの

※真夏の青森を代表する郷土料理です。旬の食材が最高の形で掛け合わされており、ホヤの磯の香りと、ミズのシャキシャキした歯触りが夏を運んでくれます！！






材料（4人分）		だし汁			
ほや ミズ	4個 1把（150g）	水 昆布 塩 赤唐辛子	200ml 4g 小さじ1/8 1/2本		
					
1.分量の水に昆布を30～60分つけて一番だしをとり、塩で調味し、冷やしておく。	2.だしをとった昆布は千切りして、赤唐辛子は小口切りにして、1)のだしに加えておく。	3.ミズは葉を取り、根元の方から皮を剥きながら3～4cm位の食べやすい大きさに折り、洗っておく。	4.鍋に湯を沸かし、塩をひとつまみ入れてミズを茹でる。色が鮮やかな緑色になったらザルにあげ水で冷やす。水切りしておく。	5.ホヤは上部の突起物をきって中の汁を出し、殻の上を切り落とす。ホヤの汁はとっておく。	6.5)のホヤはさらに縦に包丁を入れて中身を取り出して、ワタを取り除いて塩もみし、その後水洗いして一口大に切る。
					
7.4)と6)を合わせたものに5)でとっておいたホヤの汁を加えて小鉢に盛り、1)のだし汁を注ぎ入れる。	8.器に盛り付けて完成				

夏のしじみ汁

1人当り

エネルギーkcal	タンパク質g	食塩g
44	45	0.9

◎『土用しじみは腹ぐすり』ということわざを知っていますか？夏の土用には、うなぎなど滋養のあるものを食べて暑さを乗り切る風習があります。しじみにはたんぱく質が豊富で、暑い時期は汗とともに排出し不足しがちとなるミネラル（カルシウムやマグネシウム、ナトリウム、鉄分、亜鉛等）が多く含まれています。しじみパワーで夏の暑さをのりきりましょう。

材料(4人分)		白みそ	大さじ1		
しじみ	200g	おろししょうが	3g		
水	600ml	しそ	2枚		
昆布	5g	みょうが	1/2個		
日本酒	大さじ1				
					
1.しじみは0.5%の薄い塩水につけ、冷暗所で3～4時間砂抜きをする。優しく洗って水気をきる。	2.しょうが…すりおろす 青じそ・みょうが…せん切りする	3.鍋にしじみと昆布、日本酒を入れて30分程したら火にかけ、アクを取りながらしじみの口を開かせ、火を止める。	4.みそを溶き入れて、味を調える。	5.器によそい、青じそ・みょうが・しょうがを彩りよくのせる。	

食べ比べてみよう〈冷凍vs生しじみ〉

①しじみは薄い塩水(0.5%)で砂抜きする。

しじみが生息するのは塩分濃度が0.3～0.5%くらいの海水と淡水が混ざった汽水域なので、0.5%ほどの濃度の塩水で砂抜きすると、うまみを逃がさずに砂を抜ける。

②しじみを一度冷凍させる。

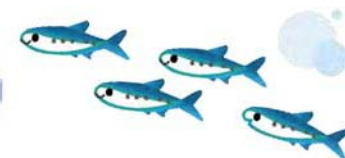
冷凍する際に、しじみの「オルニチン」というアミノ酸が7～10倍にも増加する。

③冷たい水から火にかけて、じっくりと煮立てる。

おさかな食育クッキング



旬の魚 いただきます♪



しらうお
アブラツノサメ
ホンビノス貝



しらうおのピザ
さめのハニーマスタード焼き
ホンビノス貝とチンゲン菜のスープ

（株）弘前丸魚
東北女子大学
平成29年9月30日（土）



しらうおのピザ

1人当たり

エネルギーkcal	タンパク質g	食塩g
496	15.9	1.3

※小川原湖のしらうおは今が旬。シンプルなピザにたっぷりトッピングして贅沢に味わいましょう。

材料（4人分） しらうお 80g バジル 1/2袋（4g） トマト 中1個（150g） モッツアレラチーズ 1袋（100g） オリーブオイル 大さじ2（24g）		【ピザ生地】 強力粉 220g 砂糖 大さじ2（18g） ドライイースト 小さじ1（4g） 塩 小さじ1/2（3g） オリーブオイル 大さじ2（24g） 水 120ml 打ち粉 適宜		ピザソース トマトホール缶詰 1缶（400g） にんにく 1かけ（5g） 塩 小さじ1/4（1.5g）	
					
1.ピニール袋にピザ生地の材料を入れ、よくこねる。	2.1)の生地がまとまってきたら、袋を閉じて15分以上置いておく。	3.トマト…湯むきして種と汁を取り除き、果肉を一口大切る。種と汁はホールトマトに加える。 ホールトマト…つぶしておく バジル…適度大きさにちぎって16等分する。 モッツアレラチーズ…16等分にちぎる。 にんにく…みじん切り。	4.しらうおは目の細かいザルに入れ、流水で洗う。 (生臭さが気になる時は塩を入れて軽くもみ込み、その後流水で洗う)	5.つぶしたホールトマトをフライパンに入れ、にんにくと塩を加えて焦がさないよう15分ほど煮込んで半分以下の量になったら火を止める	
					
6.1)の生地を4等分にする。	7.綿棒で15cmほどの円形に伸ばし、フォークでところどころに穴を開けておく。オーブンを予熱240度にしておく。	8.クッキングシートの上に生地を置き、オリーブオイル、トマトソースの順にまんべんなく塗る。トマト、チーズ、しらうおを乗せていく。	6.240度のオーブンでおよそ6分焼く。焼き目がつき、チーズが溶けていたら終了。	7.皿に盛り、バジルを乗せて完成。切り分けて、召し上がれ♪	

ホンビノスガイとチンゲン菜のスープ

1人当たり

エネルギーkcal

タンパク質g

食塩g

25

2.0

0.6

※北アメリカの大西洋岸が原産の二枚貝で、日本では1998年に千葉市で初めて発見されたまだまだ知名度の低い貝です。良いだしが出るので鍋物やスープで味わうとよいでしょう。

材料（4人分） ホンビノスガイ 8個(500g) チンゲン菜 2束(210g) しょうが 1かけ(5g) 長ねぎ 1/4本(25g)		日本酒 大さじ2(30g) 水(お湯) 3カップ(600ml)			
					
1.貝の殻の表面にたわしをかけて汚れを落とす。	2.チンゲン菜…茎と葉に分け、それぞれ2等分くらいに切る。生姜…みじん切り。ねぎ…しらがねぎにする。	3.両手なべにチンゲン菜の茎の部分を敷き、しょうが、貝を乗せ、酒を回しかける。	4.3)に蓋をし、中火で貝を開かせる。(約9分)	5.貝が開いたら、あくを取る。貝だけすべて取り出しお湯を加えてコトコト煮込む。	6.しらがねぎを加えてひと煮立ちさせ、貝を戻す。
					
7.器に盛り付けて完成!					

さめのハニーマスタード焼き

1人当たり

エネルギーkcal	タンパク質g	食塩g
211	14.8	1.0

※さめは青森県では「さめなます」などの郷土料理で親しまれてきた食材です。

今回は東北女子大学産のはちみつを使って、子どもも大人も楽しめる一品に仕上げました。

材料（4人分） さめの切り身 4切れ(320g) レモン果汁(100%) 大さじ2(30ml) 小麦粉 小さじ2(6g) 油 大さじ1(12g)		A 粒マスタード 大さじ2(36g) はちみつ 小さじ2(28g) しょうゆ 小さじ2(12g)		レタス 2枚(50g) ミニトマト 8個(80g)	
					
1. さめにレモン果汁を振りかけ、5分以上漬けておき、臭みを抜く。	2.1) を流水で洗い流し、水気を拭き取ったら小麦粉をまぶす。	3.レタス…よく洗って、適度な大きさにちぎる。ミニトマト…ヘタを取ってよく洗う。	4.Aを混ぜ合わせておく。	5.フライパンに油を熱し、2) を中火で焼いていく。 こんがり焼き目が出来たら裏返して弱火で焼き、中まで火が通す。	6.フライパン内の余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。
		<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>東北女子大学 ハニープロジェクト♪</p> <p>(有)青弘トラストと共同で、平成25年にハニープロジェクトがスタートしました。ハニープロジェクトとは、東北女子大学構内で養蜂をする試みです。今年で5年目を迎え、採れたはちみつは神無月祭で、東北女子大学産はちみつとして販売しています。</p> <p>はちみつは食材のうまみを引き出しこくや照りをプラスします。また、魚に使用すると生臭さを緩和する効果もあります。今年も良質なはちみつが採れ、10月21日・22日の神無月祭で販売を予定しています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> </div>			
7.混ぜておいたA) を全体にからませる。	8.皿にサメを盛りつけ、野菜を添えれば完成。				

東北女子短期大学

おさかな食育クッキング



今日のメニュー

- ◇ 秋鮭の親子丼
- ◇ ほっけのつみれ汁
- ◇ ぎばさのサラダ

日時 平成29年度11月11日(土) 10:30~13:00
場所 東北短期大学 第一調理室
主催 東北女子短期大学
講師 安田 智子、下山 春香
スタッフ (学生) 岩谷 真優、田中 亜依、藤田 遥、常田咲季

〇鮭ごはん（4人分）

【材料】

・ 鮭（切り身 1枚）	200g
・ いくら	120g
・ 米	300g
・ だし汁	450ml
・ 酒	20g
・ 塩	4.8g
・ 大葉	二枚



作り方



【下準備】

- ・ お米を洗っておく。十分吸水させたら水を切った状態にして炊飯釜に入れておく。
- ・ だし汁を作っておく。

①炊飯釜に米、だし汁、酒、塩を入れて軽く混ぜる。

②米の上に鮭をのせる。

③炊飯器で炊く。

④炊きあがったら鮭の皮を取り除いて、ほぐし混ぜ合わせる。



⑤茶碗に盛って上にいくらを乗せ、お好みで大葉を飾れば完成!!

○ほっけのつみれ汁（4人分）

【材料】

・ほっけすり身（つみれ12個分）	160g
・白みそ	12g
（・酒	小さじ1強（6g）
・ゆずこしょう	3.2g
・みそ	20g
・だし汁	600ml
・白菜	80g



作り方



【下準備】

- ・だし汁を作っておく。

①フードプロセッサーにほっけのすり身と白味噌、酒、ゆずこしょうを入れて混ぜる。



②混ぜ終わったすり身を取り出し12個に分けて丸める。



③だし汁を火にかけて、少し煮立ったところにつみれを入れる。火が通ったらつみれを取り出しお椀に盛る。



④白菜は幅1cmほどのざく切りにして、③のだし汁に入れて煮る。



⑤白菜がやわらかくなったら、味噌を溶かす。

⑥つみれの入ったお椀に盛ったら完成!!



○ぎばさのサラダ（4人分）

【材料】

・ぎばさ	180g
・ごぼう	80g
・にんじん	40g
・マヨネーズ	24g
・マスタード	8g
・白練りごま	小さじ2（12g）
・甘酢	大さじ1（16g）



作り方



【下準備】

- ・野菜をゆでるためのお湯を用意する。

① にんじんとごぼうの皮をむく。
にんじんは長さ2cmのせん切り、
ごぼうは2cmほどのさがきにする。

② 煮立ったら、にんじんは約7分、
ごぼうは約5分ゆでてやわらかくする。

③ ボウルにゆでた野菜とあかもく、
調味料を入れてよく混ぜ合わせる。

④ 小鉢に盛り付けたら完成!!



今日のメニューの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
590	36.4	16.5	70.6	163	10	4.5

鉄 (mg)	レチノール (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	食塩 (g)
2.6	269	0.40	0.46	4.0



今日のメニューの鮭ごはんに使われている秋鮭は良質なたんぱく質を含んでいます。また、秋鮭のたんぱく質は消化・吸収が良いので、お子様や高齢者、病気の回復期などにも適しています。

サラダに使われているぎばさは食物繊維の「フコダイン」を含んでいます。このフコダインは、血糖値が急激に上がるのを抑え、糖尿病の予防、肥満解消予防にもなります。他にも、口臭・体臭予防の効果もあるとされています。

つみれ汁のほっけに含まれているビタミンB1 2は赤血球を作り、血液を増やす効果があります。そのため、赤血球の減少で起きる貧血、巨赤芽球貧血の予防になります。

出来ていますか？

てあら

せいけつ手洗い



どうして手を洗うの？



手はきれいに見えても、よごれやいろいろなばい菌がついています。
手洗いをしないと手についたばい菌が食べ物について食中毒をおこすこと
もあります。また、かぜやインフルエンザになりにくくなります。
石けんでしっかり手洗いしましょう!!

いつ洗うの？



①外から帰ったら



②トイレの後



③食品を触るとき



④食事時の前



⑤せきやくしゃみ
を手で押さえた後



⑥身体を触った後



やってみよう! せいかけつ手洗い!



正しい手洗いのしかたを覚えよう!



①手をぬらして石けんをつけます。



②てのひらをこすりあわせるように洗う。



③手のこうの指の間もていねいに洗います。



④てのひらに爪をこすりつけて洗う。



⑤手のひらをこすり洗いながら指の間も洗う。



⑥手首もしっかり洗いましょう。



⑦きれいなハンカチ、ペーパーでふく。



じょうずにできたかな?



東北女子短期大学
おさかな食育クッキング



今日のメニュー

- ◇ チヂミ
- ◇ どんこの中華風豆腐鍋
- ◇ マグロのサラダ

日 時 平成 30 年 1 月 27 日 (土) 10:30~13:00
場 所 東北短期大学 第一調理室
主 催 東北女子短期大学
講 師(学生)岩谷 真優、常田 咲季
スタッフ(学生)田中 亜依、藤田 遥、 安田 智子、下山 春香

〇チヂミ (4人分)

【材料】

生地

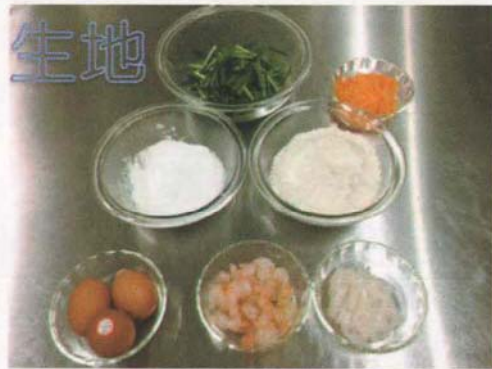
- ・小麦粉 110g
- ・片栗粉 50g
- ・卵 2個
- ・塩 小さじ3/4
- ・砂糖 小さじ3/2
- ・水 160ml

(カップ3/4・小さじ2)

- ・むきえび 60g
- ・いか 60g
- ・にら 70g
- ・にんじん 50g
- ・ごま油 小さじ3/4

ヤンニョンジャン (たれ)

- ・酢 大さじ1・1/2
- ・醤油 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・粗びき唐辛子 小さじ1/4
- ・すりごま 小さじ1/2



下処理

- ①にら、にんじん、いかを長さ3cmのせん切りにする。
- ②えびは背に竹串を刺し背ワタをとり、熱湯をかけ、1cm長さに切る。

作り方

- ③ボウルに卵、水、小麦粉(2/3量)、片栗粉(2/3量)を加えて混ぜる。
- ④残りの小麦粉と片栗粉の1/3量とニラをビニール袋に入れ、まんべんなく粉がつくように振る。
- ⑤③のボウルに④とにんじん、いか、えびを入れて混ぜる。よく混ぜたら、4等分しておく。
- ⑥フライパンにごま油をひき、熱する。温まったら⑤の生地を1/4ずつ入れ、焼き目がついたら、裏返して両面を焼く。
- ⑦放射状に8等分し、皿に盛りつける。

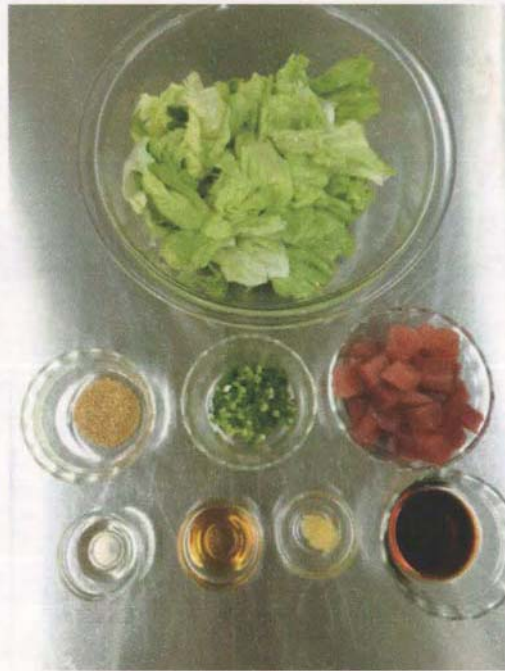


ヤンニョンジャン (たれ) 作り方

- ①全ての調味料を瓶に入れ、振る。

〇マグロのサラダ（4人分）

- 【材料】
- ・まぐろ 200g
 - ・ブリーツレタス 8枚
 - ・小葱 6g
 - ・にんにく 4g
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・ごま油 小さじ2
 - ・ごま 2g(小さじ1/2)
 - ・韓国のみ 4枚(0.5g)



作り方

- ①まぐろをサイコロ状に切る。
- ②ブリーツレタスを食べやすい大きさに切る。
または手でちぎる。
- ③こねぎを小口切りにする。
- ④にんにくをすりおろす。
- ⑤瓶に、にんにく・しょうゆ・みりん・ごま油・ごまをいれてよく混ぜる。
- ⑥韓国のみを食べやすい大きさにちぎる。
- ⑦ボウルにまぐろ、レタス、韓国のみを入れて、⑤のたれであえて、盛り付けて完成！



今日のメニューの栄養価（1人分）

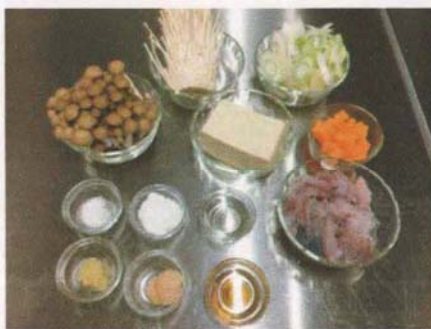
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	ビタミンC	食物繊維
304 kcal	20.2 g	7.3 g	38.4 g	79 mg	7 mg	2.8 g
鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	食塩		
1.9 mg	268 μg	0.18 mg	0.28 mg	3.5 g		

〇どんこの中華風豆腐鍋（4人分）



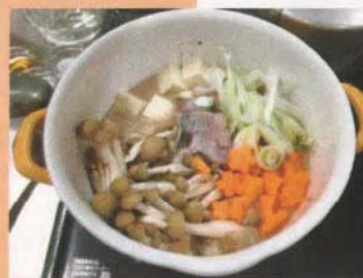
〇【材料】

- ・どんこ 1尾分（240g）
- ・豆腐 2/3丁
- ・長ネギ 120g
- ・にんじん 40g（型抜きします）
- ・きのこ（しめじ、えのき） 1/2房（60g）
- ・しょうが 20g
- ・水 カップ2・1/2（500ml）
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1・1/2
- ・塩 小さじ1・1/3
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1強（5g）



下準備

- ・どんこを三枚おろしにし、幅2cmに切る。
- ・豆腐は厚みを半分に切り、8等分にする。
- ・長ネギは幅1cmの斜め切りにする。
- ・にんじんは皮をむいて、厚さ5mmの輪切りにし、花型で抜く。→ ゆでておく。
- ・きのこは洗い、小房にほぐす。
- ・しょうがをすりおろして絞り、しょうが汁にする。



作り方

- ①鍋に水と鶏ガラスープの素、酒、生姜汁をいれ、火にかける。
- ②沸騰したら火を弱め、片栗粉をまぶしたどんこを丸めて入れる。
火が通ったら、一度取り出しておく。
- ③どんこを取り出した②の鍋に具を入れ、火が通るまで中火で蓋をして煮る。
- ④火が通ったらどんこを入れ、塩・ごま油で味をととのえて、器に盛る。



インフルエンザの対策

☆インフルエンザの症状

「38度を超える急激な発熱」、「強い倦怠感」、「寒気」、「節々の痛み」
これらの症状が出たときはかかりつけの病院に行き診察を受けましょう！



☆インフルエンザの対策



① 手洗いうがいをちゃんとする。



② 水分を多くとる。お茶やスープでもOK



③ マスクをする。



④ 人混みなど外出を避ける。
学校や仕事にも無理して行かない。

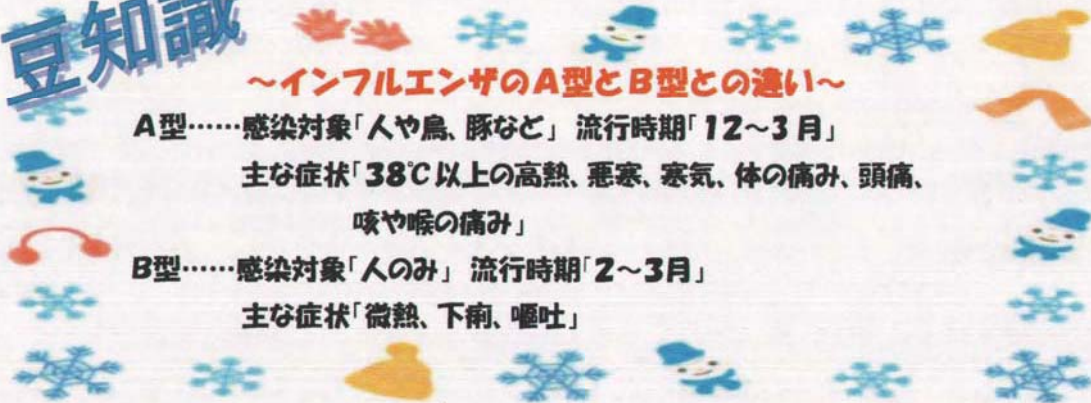
※一般的には、インフルエンザ発症前日から、**発熱して5日間**は、鼻やのどからウイルスを排出するといわれているため、その期間は外出を控えましょう。

豆知識

～インフルエンザのA型とB型との違い～

A型……感染対象「人や鳥、豚など」 流行時期「12～3月」
主な症状「38℃以上の高熱、悪寒、寒気、体の痛み、頭痛、
咳や喉の痛み」

B型……感染対象「人のみ」 流行時期「2～3月」
主な症状「微熱、下痢、嘔吐」





1~2月の旬の食材



菜の花



レタス



大根



レンコン



エビ



ヒラメ



アサリ



ワカメ

冬野菜は、野菜自体が冬の寒さに耐えられるよう、糖分が多く蓄積されていて、甘みがあり、血行促進、体温保持効果が期待できます。
 この時期、体は皮下脂肪をため込み寒さに備えます。体の冷えは免疫力を低下させる原因になります。
 日々の料理に冬野菜と旬の魚を上手に取り入れて血行をよくし、体の中から温めて寒い冬を乗り越えましょう！

~冬の魚~

冬の魚・カニ・エビなども、旬の時期に食べると、おいしくて栄養価も高く、良質なたんぱく質が取れるので健康になるための要素をいっぱい持っています。

冬の寒い水中でも元気に泳ぎ・動いています。魚貝類の油は常温で固まることがないので、動脈硬化症のような血管を詰まらせる原因になりにくいのです。

特に青魚などは、悪玉コレステロール値を減らすといわれます。旨みがたくさん詰まった冬の旬をぜひ堪能してください。