

# ●○○●● 季節を楽しむまめ知識

## 「3月」

～電子レンジ活用法～



宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君

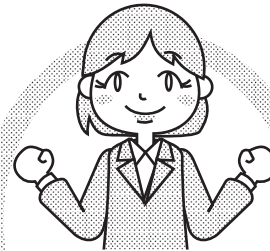
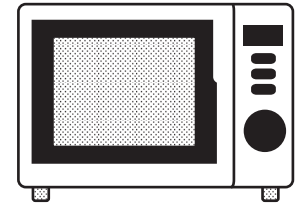
健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

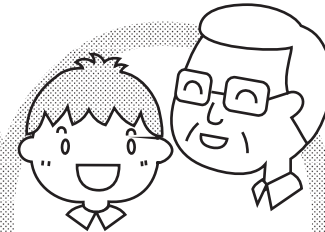
かちどき薬品グループ

# 便利！ヘルシー！ 電子レンジを上手に使おう！

電子レンジは、冷めた料理をあたため  
なおすだけでなく、料理の下ごしらえや  
簡単蒸し料理など、便利な使い方が  
いろいろあります。



4月から新生活！  
忙しい朝食時など  
時間がないときに  
便利です



火を使わないので  
お子さんや  
ご高齢の方でも  
安心して使えます



ビタミンなどの  
栄養を逃さず  
余分な油を  
カットできます

## 電子レンジを使う時の注意点

- 容器やラップが高温になることがあります。  
取り出すときにやけどをしないよう注意しましょう。
- ソーセージ・オクラ・なす・たらこ・丸ごとの魚など、  
皮や膜がある食品は、破裂することがあります。  
あらかじめ切れ目を入れておきましょう。
- 殻つきの卵やゆで卵は、破裂して危険なため  
電子レンジには、かけないようにしましょう。
- 容器は、耐熱容器や陶磁器（金・銀の柄がないもの）  
を使用しましょう。

## 電子レンジの活用法① 下ごしらえ

食材に早く火が通るので、調理時間を短縮できます！  
(加熱時間は600wの場合の目安です)

### ◆野菜は茹でる代わりに電子レンジへ

野菜に含まれるビタミンなどの栄養は、茹でると水の中に流れてしまいがちですが、電子レンジなら栄養が残ります。水洗いした後、濡れたままラップをかけて加熱しましょう。

ほうれん草・小松菜 (200g)

→2分20秒ほど加熱します。

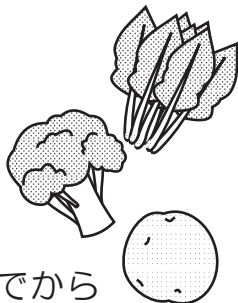
ブロッコリー (100g)

→小房に分け、1分40秒ほど加熱します。

豊富なビタミンcを逃さず食べられます。

じゃがいも (200g)

→皮ごと、濡らしたペーパータオルで包んでからラップで包み、4分ほど加熱します。



### ◆豆腐の水切りもスピーディー

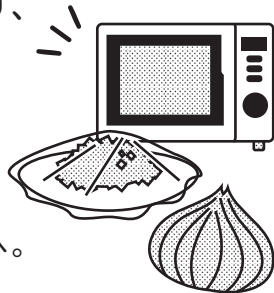
豆腐をペーパータオル2枚で包み、ラップをかけずに加熱します。3~4分で水切りができます。

### ◆こんにゃくはアク抜きでおいしさアップ

こんにゃくは水洗いしてひと口大に切り、ペーパータオルに包んで約2分加熱。余分な水気と臭みが抜け、味がしみ込みやすくなります。

### ◆面倒な「炒め玉ねぎ」も簡単に

カレーやハンバーグに入れる玉ねぎは、みじん切りなどに切ったものを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジへ。1分半ほどで火が通り、半透明になります。時間短縮できる上、油を使わないのでヘルシーです。

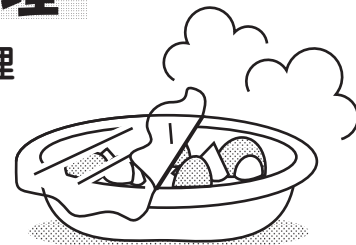


...2...

## 電子レンジの活用法② 調理

### ◆油を使わないヘルシーな蒸し料理

野菜や肉などを調味料と合わせラップやふたをして蒸し焼きに。油を使わず、手軽にできるので、近年人気を集めています。



おすすめレシピを7ページで紹介！

### ◆肉や魚のみそ漬けを焼く

みそ漬けをフライパンで焼くと焦げ付きやすく、後片付けも大変ですが、電子レンジならきれいに仕上がります。

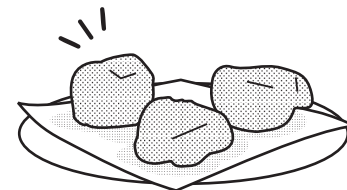
### ◆簡単カリカリベーコン

ベーコンをペーパータオルで包んで加熱すると、油が抜けてカリカリの食感に。サラダのトッピングなどにおすすめです。

## 電子レンジの活用法③ あたため

### ◆揚げ物をあたためるコツ

揚げ物はペーパータオルを下に敷いてあたためましょう。余分な油や水分が落ちて、カラッと仕上がりに、カロリーも抑えられます。



### ◆ごはんを無駄なくおいしく保存

ごはんは、あたたかいうちに1膳分ずつラップに包んで冷凍すれば、解凍した時もふっくら仕上がります。解凍するときは、ラップのまま1分半~2分ほど加熱します。

電子レンジにかける時間は短めにしておき、足りなければさらに少しずつ加熱を進めるようにすると、かたくなるのを防げます。



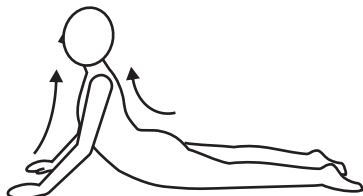
...3...

# 今月のストレッチ

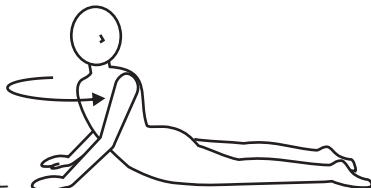
## おやすみ前の「だるさ解消ストレッチ」

冬から春にかけては、体がだるく感じやすい季節です。  
おやすみ前のストレッチで、スッキリ解消しましょう！

- ①  
うつ伏せになり、両手は肩の横に置く。  
背筋からつま先まで体を伸ばし、  
息を吐きながら、背筋を伸ばした  
まま上体を持ち上げる。  
この姿勢でもう一度息を吸う。



- ②  
息を吐きながら上体を左へねじり  
息を吸いながら、上体を正面に戻す。  
同様に、息を吐きながら今度は  
上体を右へねじり、息を吸いながら戻す。  
ゆっくりと、うつ伏せの状態に戻り、3～5回繰り返す。



# 今月のツボ紹介

## 目の疲れに「攢竹(さんちく)・晴明(せいめい)」



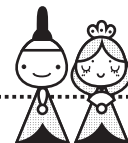
攢竹は、両まゆの内側の端の、骨のくぼみのところにあります。  
晴明は、目頭のやや上にあります。  
目が疲れた、乾いていると感じたら、目を閉じて指で静かに押さえます。  
眼球を押さないよう注意しましょう。

- ・やりすぎると、筋肉組織を傷めてしまう恐れがあります。
- ・食後すぐのツボ押しは控えましょう。

…4…

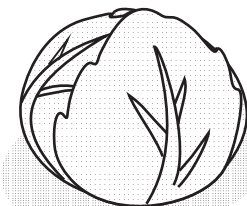
# ～旬の食材で季節を感じる～

日ごとに寒さがやわらいで、日差しもあたたかくなっていく時期。春キャベツなどのフレッシュな食材が、旬を迎えます。



## 春キャベツ

一年中出回っているキャベツですが、出荷時期によって、春キャベツ・夏秋キャベツ・冬キャベツに分けられます。春キャベツは「新キャベツ」とも呼ばれ、みずみずしく、やわらかいのが特徴です。



### …栄養…

ビタミンCや、胃粘膜を保護・修復する作用のあるビタミンU（キャベジン）を多く含んでいます。

### …選び方・保存方法…

外側の葉につやがあり、葉の巻きがゆるく、ふんわりとしたもの、芯の切り口が小さいものを選びましょう。  
保存は、丸ごとなら新聞紙に包んで冷暗所、または保存袋に入れて冷蔵庫で。芯の部分を取り抜き、濡らしたペーパータオルを詰めておくと長持ちします。カットしてあるものは、ラップで包んで冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。

### …調理のヒント…

やわらかい春キャベツは、生で食べるのが特におすすめです。炒め物やスープ煮などは、食感を活かすため、あまり火を通しすぎないようにさっと仕上げましょう。

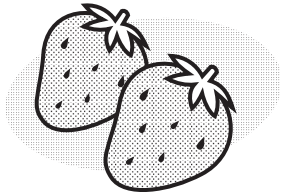
…5…



## いちご

### …栄養…

ビタミンcが豊富です。また、抗酸化作用のある赤い色素・アントシアニンや、葉酸も含まれます。



### …選び方・保存方法…

色にムラがなく光沢があり、ツブツブが立っているもの、ヘタがしおれていないものを選びましょう。いちごの食べごろは短いので、なるべくその日のうちに食べましょう。1~2日なら、洗わずにヘタがついたまま容器に入れてラップをかけ、冷蔵庫へ。食べる直前に洗いましょう。

### …調理のヒント…

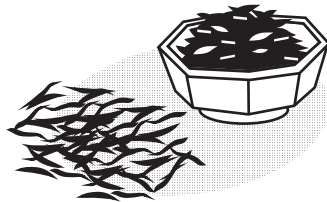
新鮮なものをそのまま、またはお好みで練乳をつけても。お菓子やジャムなどにもおすすめです。

## ひじき

3月~5月に多く収穫されます。

### …栄養…

食物繊維やカルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルが豊富です。



### …選び方・保存方法…

乾物は大きさがそろっていて、色が黒く、つやのあるものを選びましょう。湿気のないところで保存します。

### …調理のヒント…

乾物は水で戻してから使います。磯のにおいが気になる時は一度湯通ししましょう。煮物や炊き込みごはんのほか、サラダや和え物、天ぷらなどにも。

…6…

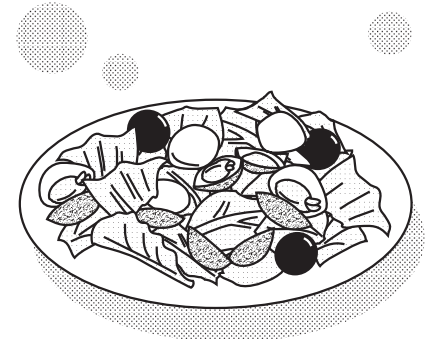
## 旬の食材レシピ

### 春キャベツとあさりのレンジ蒸し

凝縮したあさりの旨みが、春キャベツにぴったり。ワインの香りとバターしょうゆのkokoroが絶妙な蒸し料理が、電子レンジで簡単に作れます。

#### 《材料(1人分)》

春キャベツ	……	1/6個
あさり(砂出し)	…	100g
プチトマト	……	4個
白ワイン	……	大さじ2
バター	……	10g
しょうゆ	……	小さじ1



#### 《作り方》

- ①砂出ししたあさりは、殻と殻をこすり合わせてよく洗い、ザルにあげておく。
- ②春キャベツはザク切りに、プチトマトはヘタをとり、バターは1cm角に切る。
- ③耐熱皿に①②を入れて全体に白ワインをふり、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600w)で4~6分加熱する。開いていないあさりがあれば、さらに1分加熱する。
- ④ラップを外し、しょうゆをかけて混ぜ合わせる。

…7…