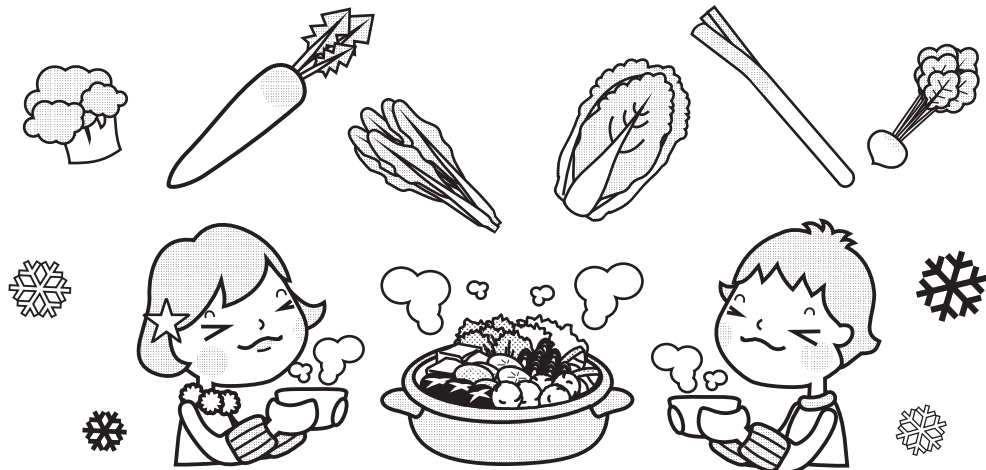


冬の食材



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

冬の食材を食べて元気に!

寒い冬を暖かく健康に過ごすには、食事も大切な要素の一つです。

旬の野菜には、その季節を元気に乗り切るための栄養素がたっぷり含まれています。

冬にかけて旬を迎える食材の特色

□体を内側から温めてくれる

根菜類やかぼちゃ、ブロッコリー、ねぎ、しょうがなど冬野菜には、体を温めてくれるものがたくさんあります。

生のままでなく、煮る、蒸すなどの温かい料理にすると体温め効果がアップします。

□風邪予防に効果的

冬に採れるほうれん草や白菜、ブロッコリー、かぶ、みかんなどの柑橘類には、免疫力を高める効果のあるビタミンCが含まれています。

また体を温めることで風邪への抵抗力がアップします。

…冬に備えておきたい野菜…

ねぎ、にんにく、しょうがは血行促進や新陳代謝を高め体を温めます。香味野菜は殺菌力や解熱効果が期待できるものも多く、風邪気味のときに摂取すると良いでしょう。



冬の野菜

- | | | |
|----------------|--------------|---------------|
| ・かぶ(10~12月) | ・こまつな(12~3月) | ・フロッキー(11~3月) |
| ・カリフラワー(10~2月) | ・セロリ(11~2月) | ・ほうれん草(12~2月) |
| ・キャベツ(12~4月) | ・大根(12~2月) | ・レンコン(11~2月) |
| ・くわい(11~12月) | ・ねぎ(12~2月) | ・里も(10~1月) |
| ・ごぼう(11~2月) | ・白菜(11~2月) | ・かぼちゃ(10~12月) |

大根

●大根の豆知識

大根にはアミラーゼという消化酵素が含まれ、胃もたれや胸やけに効果があります。葉に含まれるカルシウムはイライラやストレス、骨粗しょう症予防に効果的です。

大根は部位によって味が違います。葉に近い部分は辛味が弱くかたいので、おろしやサラダに、真ん中部分は甘味があるので煮物に、先端部分は辛味が強く繊維も多いので、汁の実や漬物が良いでしょう。

葉の部分と根の部分で含まれる栄養も違うので、葉も捨てずに使い、大根の皮もきんぴらにするなど有効に料理することがポイントです。



●選び方・保存方法

皮がなめらかで白く、張りや光沢があり、全体にすんなり伸びてみずみずしく、重たいものが良いものです。保存袋に入れて、なるべく切り口を上にして冷蔵庫で保存します。葉は切り落として、ラップに包み、冷蔵庫で保存します。

...2...

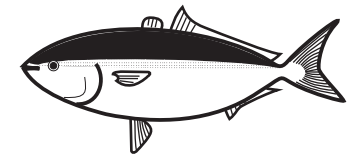
冬の魚介類

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| ・あまだい(11~2月) | ・ほっけ(11~1月) | ・かに(12~2月) |
| ・きんき(12~2月) | ・ほら(10~1月) | ・牡蛎(11~2月) |
| ・さわら(11~2月) | ・まぐろ(11~1月) | ・しほえび(10~1月) |
| ・はぜ(10~12月) | ・ます(10~12月) | ・大正えび(10~1月) |
| ・はまち(12~1月) | ・まだい(12月) | ・はまぐり(12~3月) |
| ・ひらめ(9~2月) | ・わかさぎ(11~3月) | |
| ・ぶり(11~2月) | ・あさり(12~3月) | |

ぶり

●ぶりの豆知識

成長するにつれて呼び名が変わるため、「出世魚」と呼ばれ、縁起物として正月料理にもよく使われます。関東では「わかし(わかなご)→いなだ→わらさ→ぶり」、関西では「わかな→つばす→はまち→めじろ→ぶり」、日本海側では「ふくらぎ(つばす、つばいそ)→いなだ(やず)→はまち→ぶり」と、土地によって変わります。旬は11月から2月にかけてです。漢字で魚へんに師と書いて「鰯(ぶり)」と読まれるのも、「師走のころからおいしくなるから」という説があるほど、冬の荒海でとれた“寒ぶり”は脂がのり、とてもおいしいです。



●保存方法・選び方

ぶりの切り身は、皮に光沢があって身に弾力があり、血合の色が鮮やかなものを選びましょう。冷蔵庫で保存し、早めに調理します。

...3...

冬の果物

- ・かき(10~12月)
- ・いよかん(1~3月)
- ・ゆず(10~12月)
- ・温州みかん(10~2月)
- ・はっさく(1~4月)
- ・くるみ(12月)

みかん

●みかんの豆知識

みかんの香りは、眠気を覚まし、頭をスッキリさせる覚醒効果や、ストレスをやわらげ、リラックスさせる効果があります。また、睡眠中に失われるグリコーゲンや、脳のエネルギー源となる糖分の補充にも適しており、朝食でみかんを食べるのは1日のスタートにぴったりです。



食べ終わったみかんの皮にお湯をかけて柔らかくすると、台所のちょっとした汚れ落としにも使えます。

●選び方・保存方法

ヘタの切り口が小さく、小ぶりで重量感があるもの、皮は色濃くつやが良いものを選びましょう。

保存は、涼しくて風通しの良いところで、ときどき上下を入れ替えましょう。

冬の果物で美肌作り♪

冬の果物は、ビタミンCが豊富な柑橘類が多く旬を迎えます。ビタミンCは、免疫力を高める働きをするほかに、

- ◇コラーゲンの生成を助けハリのある肌に整える
- ◇シミ等の原因になるメラニン色素の生成を抑える
- ◇抗酸化作用の働きで肌の老化を防ぐ

などの美肌作りに嬉しい効果がたくさんあります。

...4...

❄️寒い日は鍋がおすすめ!❄️

胃腸を温め、 体の中からポカポカに

体を温める根菜や、しょうが、にんにく、ねぎ、唐辛子などの薬味や香辛料を使うとさらに効果アップ!

野菜の成分を逃さずキャッチ

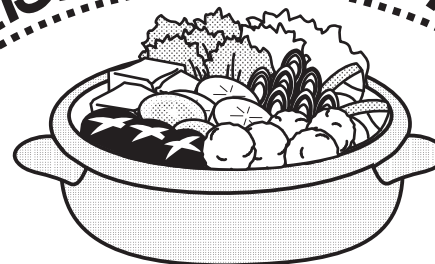
野菜に含まれる水溶性の栄養『ビタミンC、B、カリウム』が溶け出します。

鍋はスープごと食べましょう。

野菜を多く摂取できる

野菜を煮込むことによって柔らかく、かさも減り、生よりも多く食べることができます。

鍋料理にはいいところがたくさん!



冬の乾燥予防にも

水分不足になりがちな冬。食材のうまみたっぷりのスープで水分補給にもなります。

カロリー控えめ

油をあまり使わないので、摂取カロリーが抑えられます。

バリエーションが豊富

塩味、しょうゆ味などお好みの味で楽しんだり、塩分控えめの「水炊き」、体温め効果の高い

「カレー風味鍋」や「キムチ鍋」などいろいろな味を楽しむことができます。

...5...

鍋におすすめの野菜

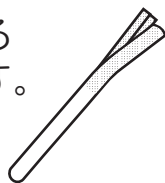
□白菜

低カロリーで、ビタミンC、カリウム、食物繊維などが含まれます。じっくり加熱すると甘みが増し、食物繊維も柔らかくなりますが、煮るとビタミンCやカリウムが溶け出してしまうので、鍋はスープごと食べるのがおすすめです。



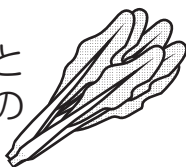
□ねぎ

独特の強い香りは、硫化アリルという栄養成分によるものです。硫化アリルにはビタミンB1の吸収や働きを高め、疲労を回復させたり、消化液の分泌を良くして、食品の消化、吸収を高める働きがあります。このため、ビタミンB1が多く含まれている豚肉などと一緒に調理するのがおすすめです。また、血行を良くして体を温める働きもあるので寒くなるこの時期にぴったりの食材です。



□ほうれん草

冬のものは、寒さから身を守るために甘さと栄養をしっかりと蓄えるので、栄養が夏のものより多いといわれています。鉄分やビタミンCが多く含まれ、貧血の予防改善に効果的です。鉄の吸収を高める効果があるビタミンCは熱に弱く、水溶性のため水に長く浸すと溶け出してしまうので、サッと火を通していただきます。



...6...

～冬野菜がたっぷり摂れる～

温汁(めくじる)

いろいろな野菜が一度に摂れるので、風邪対策にぴったりです。にんじんなどに含まれるβカロテンには粘膜を保護する働きがあり、しょうがは血行を良くするので、冷えからくる不調や風邪のひきはじめに効果的です。

《材料》 4人分

大根……5cm

にんじん…5cm

ごぼう……1本

里いも……8個

長ねぎ……1本

しいたけ…4枚

しょうが……1かけ

だし汁…4・1/2カップ

酒……大さじ2

みりん…大さじ2

合わせ味噌…80g

薄口しょうゆ…大さじ1

サラダ油…大さじ1

ごま油……小さじ2

青ねぎ…2本

七味唐辛子…少々

《作り方》

- ①大根、にんじんは食べやすい大きさの乱切りにします。ごぼうは皮を包丁の背でこそげ取り、しっかり洗い乱切りにし、水にさらします。里いもは皮をむき、厚めの輪切り、長ねぎはぶつ切りにします。しいたけは石突きを取って4等分に、しょうがはスライスしておきます。
- ②鍋を熱し、サラダ油とごま油をなじませます。①の大根、にんじん、ごぼうを炒めます。次に長ねぎ、しいたけを炒めます。しょうがを加え、だし汁を入れ煮ます。アクはしっかり取り除きます。
- ③里いもを加え、火が通ったら、酒、みりん、合わせ味噌を加えます。ひと煮立ちしたら、薄口しょうゆを加えます。
- ④器に盛り付け、小口切りにした青ねぎを散らします。お好みで七味唐辛子をふります。

...7...