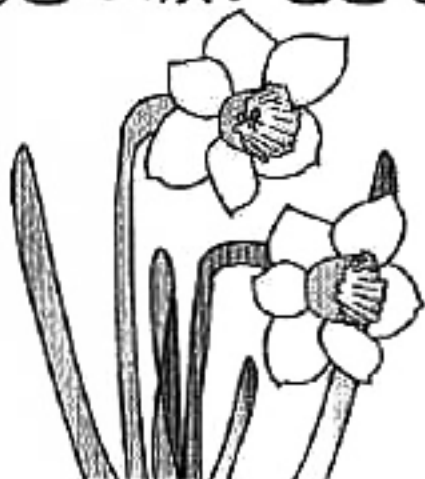


食で暦を感じよう!

〈健康であるとの願いとともに〉

2月



カロニックコーディネーター NO.139

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

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



明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい
本社フリーダイヤルでもお問い合わせ致します。

☎0120-477955(石田)

かちどき薬品グループ

... 今月はこれを食べよう! ...

旬の食材



ブロッコリー

ブロッコリーに含まれるビタミンは水溶性ビタミンなので、硬めにゆでることがおすすめです。

★体にいいこと

カロチンやビタミンA、Cを多く含みます。また食物繊維やミネラルの鉄、カルシウム、カリウムなども多く、かぜや便秘の予防、ガンや成人病の予防、美肌保持に絶好の野菜です。

ブロッコリーのタルタル焼き

★材料

ブロッコリー ……1/2株
くたくタルタルソース
ゆで卵 1個 ・ 玉ねぎ 1/4個
マヨネーズ 大さじ4 ・ 牛乳 大さじ1
塩・コショウ 各少々

— 作り方 —

- ①ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
- ②ソースの卵と玉ねぎはみじん切りにして、他の材料と混ぜる。
- ③耐熱皿にブロッコリーを並べて、タルタルソースをかけてオーブントースターで8~10分ほど焼く。



芽キャベツ

芽キャベツは長い莖にそって一つ一つが鈴なりに成ることから「子持ちカンラン」といわれ、子孫繁栄の縁起をかついで、結婚式の料理に出される事も多いです。

★体にいいこと

ビタミンCが多く含まれ、レモンの1.5倍に相当します。またビタミンB2やカロチン、カリウムなども豊富です。

芽キャベツのソテー

★材料 (2人分)

芽キャベツ ……10個
ベーコン ……1枚
バター ……10g
塩・こしょう ……各少々

— 作り方 —

- ①芽キャベツは外側の汚れをとり、軸に十文字の切り目を入れ、塩少々を入れた湯でゆでる。
- ②ベーコンはみじん切りにする。
- ③フライパンを熱してバターを溶かし、芽キャベツとベーコンを入れて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

わかさぎ

氷結した湖面に穴をあけて釣る「わかさぎ釣り」が有名です。淡水魚にしては骨が柔らかく、味は淡白。てんぷら、フライ、塩焼きのほか、佃煮などレパートリーの広い魚です。

★体にいいこと

丸ごと食べるためカルシウム、鉄分など無機質の補給源に！

わかさぎの天ぷら

★材料

わかさぎ……………80g
塩・こしょう……各少々
小麦粉……………小さじ1～2
揚げ油……………適量

— 作り方 —

- ①わかさぎは薄い食塩水で洗い、ざるにあげて水気をふきとり、塩・こしょうをする。
- ②1で出た水気をふいて小麦粉をまぶし、175度の油でゆっくり3、4分きつね色になるまで揚げる。

ほたて

「帆立貝」は口を開いた状態が、和船が帆を立てて波をわけ進む様子をイメージさせることから付いたといわれています。

★体にいいこと

タンパク質、脂肪、カルシウム、ビタミン、糖質、鉄分、リンその他のミネラルなどたくさんの栄養成分が含まれています。また体の細胞の状態を正常に戻そうとする働きをするタウリンが豊富に含まれています。

帆立の炊き込みご飯

★材料

米3合・帆立貝柱 小粒200g
酒 大さじ1・塩 少々
切り昆布 8g・酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1/4
塩 小さじ1

— 作り方 —

- ①米は洗ってザルに上げ、水気をきっておく。
- ②帆立貝柱は塩、酒をふっしておく。切り昆布は洗って水気をきる。
- ③炊飯器に米と酒、切り昆布、しょうゆ、塩を入れ、普通の水を加減して、帆立をのせて炊く。

如月 2月の暦

節分



もともとは中国から伝えられた習俗です。春を迎えるにあたって邪気や災難を払い、新しい年の福善を願うものです。春を呼ぶ行事でもあります。

■ 節分 ■

節分とは「季節を分ける」ことから「節分」です。現在では節分といえば立春の前日だけを指すようになりましたが、季節の始まりを示す立春、立夏、立秋、立冬の前日はいずれも節分なのです。

■ 豆まきのいわれ ■

節分の日には、年男(その年の干支の生まれ)あるいは一家の主人が「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。みんな自分の年の数だけ、または年の数+1だけ豆を食べると、これから一年病気にならないといわれています。

豆まきの豆は「煎り豆」を使います。万一、生の豆を使って捨て忘れた豆から芽が出るとよくないことがある、とされています。



■ なぜ豆をまくの？ ■

穀物や、果実には「邪気を払う霊力」があると考えられており、豆をまくことで豆の霊力により邪気を払い、福を呼び込むと考えたとされています。

■ 鰯の頭 ■



「鰯（いわし）の頭も信心」などといわれる鰯の頭を焼いて、ヒイラギの枝に刺し、家の入り口に差す風習があります。これも節分の日。これは鰯の頭の悪臭で、邪気が家に入るのを防ぐという意味があります。「邪気」も悪臭は苦手と見えます。

■ 太巻き丸かぶり ■

節分の日、その年の恵方（えほう）に向かって無言で巻き寿司を丸かぶりすると、一年間健康で幸せに暮らせるという風習が関西地区にあります。太巻きが鬼を追い払う「金棒」を意味する、または恵方を向いて大きな口を開けることによって福を体内に呼び込むなどいわれています。



Let's cooking! ・豆まきで残った豆で豆料理・

炒り大豆と切干のピリカラ和え



●材料			
・乾燥大豆	50g	・醤油	大さじ1
・切干大根	50g	・出し汁	大さじ1
・炒りごま	大さじ1	・すりごま	大さじ1
		・おろししょうが	適量
		・七味唐辛子	適量

- ①切干大根は軽く洗って水に1時間ほど浸け、水気をきっておく。
- ②大豆はフライパンで乾煎りし、焦げ目がついて皮に切れ目が出たら、あわせた調味料の中に入れてふやかす。
- ③大豆が冷めたら、切干大根と炒りごまを和えて和える。

4



食の暦を感じよう

如月 2月の暦 バレンタインデー

■ バレンタインの由来 ■



バレンタイン・デーは、英語では「Saint Valentine's Day」、訳せば「聖バレンタインの日」という意味です。つまり、バレンタインというのは人の名前ですが、どんな人物だったのでしょか・・・

●西暦3世紀のローマでのことです。当時のローマ皇帝は強い軍隊を作るために兵士の結婚を禁じました。しかし、バレンタインはそれを無視して兵士の結婚式を執り行ったのです。これをとがめられてバレンタインは逮捕され、2月14日に処刑されてしまいました。この悲しい日が、バレンタインの始まりだったのです。

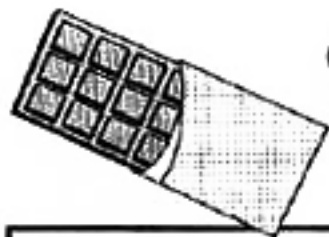
■ なぜチョコレートを贈るの？ ■



現在、女性が男性にチョコレートを贈り、愛を告白する日というイメージがしっかりと定着していますが、これは日本独自の習慣です。欧米では古くから恋人が贈り合うだけでなく、友達や家族に愛情を込めて贈ることもあります。プレゼントも花束やカード、お菓子などを贈ります。

日本では、洋菓子メーカー「モロソフ」が1936年にバレンタインの習慣のある外国人に、贈り物に自社のチョコを選んでもらおうと英字新聞に広告を出したのが始まりといわれています。戦後には、別のチョコ会社が「女性から男性へチョコを贈りましょう」というキャンペーンをしたそうです。

5



チョコレート

の雑学

●栄養●

●**ミネラル** 特にカリウムとマグネシウムが豊富。その他にも微量ミネラルとして体にかかせない銅、亜鉛、鉄などが含まれています。

- ・カリウム（ナトリウムの排泄を促す）
- ・マグネシウム（骨の成分や神経調整作用がある）
- ・銅（鉄を効率よく使うのに必要）
- ・亜鉛（生殖機能に深い関係）

●**カルシウム**（骨の形成に不可欠）

●**食物繊維**（便秘に有効）

●**ビタミン**（ビタミンの中でも糖質の代謝を助けるB1が豊富）

●チョコQ&A●

Q チョコレートに白い粉が・・・

チョコレートは高温におかれるとココアバターが溶けて表面に浮き出し、その後冷えて固まる時に白く粉をふいたような状態になります。これは「ブルーム」と言う現象で、食べても害はありませんが、本来の風味を失います。

保存方法 チョコレートは温度に敏感なので、出来るだけ15～20℃で直射日光に当たらない場所に保存しましょう。

Q チョコとガムを一緒に食べるとガムが消える？

ガムベースは脂溶性。チョコレートには脂質が含まれているので、一緒に食べると溶けてしまうのです。また、ガムはキャラメルやご飯などと一緒に食べても、ガムベースの組織が分断されて溶けたようになります。

ゼラチン・寒天・カラギーナン



3種類の凝固剤、その違いとは？



ゼラチン 用途：ゼリー、ムース、ババロワ

原料は動物の骨や皮に含まれるコラーゲン（タンパク質の一種）で作られています。

- 食感** 弾力性と粘性が強く、柔らかくて口溶けの良いお菓子になります。
- 凝固** 常温では固まりませんが、20℃以下の環境で固まり始めます。

寒天 用途：ようかん、ところてん、杏仁豆腐

原料はテングサなどの海藻で、食物繊維を多く含みます。腸内をきれいにして便秘・肥満・高血糖を防ぐ働きもあり、カロリーがないので、ダイエット食品としても注目を浴びています。

- 食感** ゼリーのような弾力や粘りはなく、ホロッとくずれる性質をもっていて、和菓子によく使われます。
- 凝固** 常温で固まり、時間がたつと柔らかくなりますが、煮溶かさないと固くはなりません。



カラギーナン 用途：プリン、ゼリー

寒天と同じく海藻が原料ですが、牛乳を用いるデザート類・冷凍用デザート類・インスタントデザート類（例えば牛乳を混ぜればすぐ出来るゼリーなど）等に幅広く利用できます。

- 食感** 弾力と粘りがあり、ゼラチンに近い食感に仕上がります。
- 凝固** 寒天と同様、常温で固まります。ゼラチンと寒天との違いは、カラギーナンはミネラル類（カリウム・カルシウムなど）やタンパク質の作用によって固まります。