

たべものだより 12月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

寒さがしだいに厳しくなってきました。あつあつの鍋料理でころもからだもあたたまるのもいいですね。感染症予防のために、こまめな手洗いと、うがいを心掛けましょう



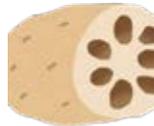
旬の食材のご紹介 12月の旬

野菜：大根 ごぼう れんこん 春菊 小松菜 ゆりね など

果物：みかん ゆず りんご 洋ナシ ネーブル など

魚介：ブリ ひらめ かれい タラ 牡蠣 タコ など

れんこん



日本では断面の穴が「先を見通す」ことに通じて縁起が良いとされ、正月のおせち料理や節句にもよく用いられます。

【れんこんに含まれる栄養素】

タンニン

れんこんの切り口は放っておくと変色します。これはれんこんに含まれるタンニンによるもの。タンニンはポリフェノールの一種です。抗酸化作用があり、動脈硬化に効果的です。水に溶けやすい成分なので、水にさらすと変色は防げますが、長時間さらすとタンニンや他の栄養も流出してしまいます。短時間さらすと、変色も栄養の流出も抑えられるのでおすすめです。白く仕上げたい時は酢水にさらすなど、料理に合わせて変えてみてください。

ビタミンC

レンコンに含まれるビタミンCは生のキャベツとほぼ同じくらい。ビタミンCも水に溶けやすいのですが、れんこんに含まれるビタミンCはでんぷん質で守られているので加熱しても壊れにくいという特徴があります。

今月のオススメレシピ

れんこんと厚揚げの中華風煮もの

【材料】4人分(1人分240kcal)

- ・れんこん 150g
- ・厚揚げ 1枚(200g)

- A {
- ・ごま油
 - ・黒こしょう
 - ・酒 大さじ1
- B {
- ・水 100ml
 - ・オイスターソース 大さじ1
 - ・塩 1つまみ

【作り方】

れんこんはピーラーで薄く皮をむき、乱切りにする。厚揚げは4～6等分に切る。

深めのフライパンにAを入れてれんこんを加え、中火にかける。全体に油がなじむようにサッと炒め、十分に熱くなったらBを順に加えて炒める。

煮立ったら厚揚げを入れてふたをして弱火で10分ほど煮る。れんこんに火が通ったらふたを取り、塩で味を調える。

たべものだより 11月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

秋も深まり、北風も冷たく感じる日もあります。外出の際は暖かくして風邪を引かないよう、こまめな手洗いとうがいを心掛けましょう。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を送ってください



旬の食材のご紹介

11月の旬

野菜 : 白菜 ブロccoliリー ほうれん草 里芋 かぶ 大根 など
果物 : 柿 りんご ざくろ ラ・フランス かりん など
魚介 : さんま にしん サバ アマダイ ズワイガニ など

白菜

白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産の野菜です。定番の鍋物だけでなく、炒め物、サラダなど様々な調理法で楽しめます。

野菜や果物に含まれるカリウムという栄養素があります。ミネラルのひとつで、体内の余分な塩分(ナトリウム)を外に排出するはたらきがあります。よって、ナトリウムが原因で血圧が上がる方には、積極的にとってほしい成分のひとつです。しかし、残念ながら「しょっぱいものをたくさん食べてもカリウムをとれば大丈夫!」ということにはなりません。体の中にナトリウムを過剰に入れないことがとても大事です。

カリウムは水に溶け出るので、スープにすると溶け出た分のカリウムも摂取出来ます。しかし、ナトリウムが多い鍋のつゆなど味の濃い物は積極的に飲む必要はありません。

また、腎臓の機能が落ちている方はカリウムを多く摂らないほうがいい場合もあります。主治医にご確認ください。

今月のオススメレシピ

塩鶏のスープ煮

【材料】4人分(1人分100kcal)

- ・鶏むね肉 1枚(250g)
- ・白菜 250g
- ・人参 30g
- A { ・塩 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・白ワイン 大さじ2
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩 1つまみ
- ・黒こしょう 少々

【作り方】

鶏肉にAを混ぜ合わせてふり、全体にもみ込む。キッチンペーパーに包み冷蔵庫に半日間ほどおく。

の鶏皮を取り除き、縦半分になり、1cm厚さの削ぎ切りにする。白菜は4~5cm長さに切り、軸は繊維に沿って7~8mm、葉はざく切りにする。にんじんはせん切りにする。フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、白菜の軸とにんじんを炒める。油が回ったら火を止め、白棹の葉を広げ入れ、鶏肉をのせる。

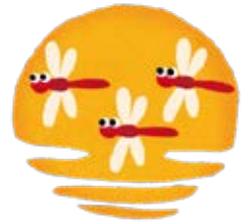
再び中火にかけ、白ワイン、水500ml注ぎ、煮立ったら蓋をして15分蒸し煮にする。全体を軽く混ぜ、塩コショウで味を調える。

たべものだより 10月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

季節はすっかり秋になり、朝晩と冷え込んできました。風邪をひかないように体調管理をしっかりしていきましょう。すっきりとした空気の中紅葉狩りに出かけるなど体を動かすにも良い季節です



旬の食材のご紹介 10月の旬

野菜：にんじん さつまいも れんこん まつたけ ぎんなん など

果物：梨 ぶどう りんご 柿 栗 いちじく など

魚介：太刀魚 サンマ 鮭 サバ マグロ いわし など

にんじん

1年中手に入るにんじんですが、実は旬が春から夏にかけてと秋から冬にかけての2回あります。今の時期にとれるものは甘みが強いとされています。

【ビタミンAについて】

にんじんや緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA。眼の健康に不可欠な成分で、視力を保ちます。(視力の向上に効くわけではありません)また、皮膚や粘膜を構成したり、免疫作用に関わったりと、全身のあらゆる生理作用を支えています。

少なすぎると

ビタミンAが不足すると、暗いところでの視力が低下する夜盲症(鳥目)になります。

とりすぎると

頭痛や筋肉痛が起こります。妊娠中にとりすぎると胎児に奇形が起こることがあるので、注意が必要です。

ビタミンAは脂溶性ビタミンの仲間です。油に溶けやすいので炒め物など油と一緒に調理することで体内に吸収されやすくなります

今月のオススメレシピ

にんじんのガレット

【材料】4人分(1人分100kcal)

- ・にんじん 1本
- ・かたくり粉 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- ・バター 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

にんじんはせん切りにし、かたくり粉をまぶす。

フライパンにサラダ油とバターを入れ強火で熱し、を広げ入れる。塩・こしょう少々ふり、約1分半焼く。

表面が固まってきたら、裏返してさらに1分半焼く。器に移して食べやすい大きさに切る。

たべものだより 9月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

朝晩ひんやりと涼しく感じることも増えましたね。こういう時期は体調を崩しやすくなります。しっかりと食事や睡眠をとり体の調子を整えましょう。運動しやすい気候ですので、積極的に体を動かしていきましょう！



旬の食材のご紹介 9月の旬

野菜：里芋、ナス、ピーマン、小松菜、みょうが、きのこ類 など

果物：ぶどう、梨、かき、くり、いちじく など

魚介：鮭、さんま、戻りカツオ、カレイ、カンパチ など

きのこ



栽培ものは1年中手に入りますが、原木栽培や天然ものは秋頃が旬を迎えることが多いようです。食物繊維が豊富で、便秘気味の方や血糖が高い方におすすめの食品です。料理に合わせて細かく刻むと消化が良くなります。よく噛んで食べましょう！

【ビタミンDのサプリに注意！】

きのこに多く含まれるビタミンD。ビタミンDはカルシウムの吸収や骨への沈着をサポートする役割があります。免疫を調節する作用もあるので感染症予防にサプリメントで補う方もいらっしゃるようです。(ビタミンDが感染症予防に効果があるかは現段階では分かっていません)

ビタミンDは水に溶けにくいので、体内にため込むことが出来ます。ゆえに大量にとり続けると体内でビタミンDが過剰になってしまい、食欲不振や嘔吐を起こすことがあります。腎不全などの重篤な臓器障害を起こす場合もあり、注意が必要です。サプリメントは過剰摂取しやすいので注意してください。

ビタミンDに関しては、鮭やきのこ類をしっかりとる、紫外線を浴びるなどで必要な量を摂取出来ます。まずは食事からとることを心がけましょう！

今月のオススメレシピ

きのこの炊き込みご飯

【材料】4人分(1人分 330kcal)

- ・米 400ml(カップ2杯)
- ・昆布(10cm長さ) 1枚
- ・しめじ 1パック(100g)
- ・まいたけ 1パック(100g)
- ・エリンギ 1パック(100g)

- A {
- ・酒 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・うす口しょうゆ 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・塩 少々

【作り方】

昆布はさっと洗ってから400mlの水につけ、約30分おく。

米は洗ってざるに上げ、約15分おく。

しめじは石づきを除き、小房にほぐす。

まいたけは細かくほぐす。エリンギは3~4cm長さに切り、太い部分は半分に切ってから薄切りにする。

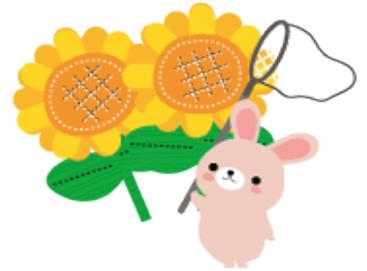
Aにの昆布だしを加え、360mlに計量する。

炊飯器の内釜にの米を入れのきのこを広げてのせる。を縁から注いで普通に炊く。炊けたら茶碗に盛って完成！

たべものだより 8月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

「たべものだより」がついに100回を迎えました！いつも読んでくださってありがとうございます。「参考にしているよ」などのご感想もとてもうれしいです。これからも皆様のお役に立てる情報をお届けしていきます。



旬の食材のご紹介 8月の旬

野菜：きくらげ 胡瓜 オクラ モロヘイヤ 冬瓜 トマト 茄子 ゴーヤ など
果物：すいか 桃 デラウエアー 巨峰 梨 など
魚介：アジ スズキ 鮎 カレイ サバ スルメイカ など

きくらげ



乾物で1年中食べられるきくらげですが、旬は今の時期です。もしかしたらスーパーで生のきくらげに出会えるかもしれませんね。

【きくらげは鉄が豊富?!】

今回、きくらげについて調べたところ、「きくらげには鉄が多く含まれている」と書かれた記事を見つけました。きくらげには鉄が多いのでしょうか？実際に鉄の量を見てみましょう！

あらげきくらげ(乾)	鉄	10.0mg
ほうれん草(生)	鉄	2.0mg
(100gあたりの量)		
(日本食品標準成分表2020年版より)		

数字を並べると確かに多そうですが、これ実は乾燥きくらげ100gあたりの鉄の量です！

乾燥きくらげ100gは水で戻すと700gくらいに増えます。とてもじゃないですが、1食で食べきれませんよね。(700gは卵14個分の重さと同じくらい)たとえ食べられたとしても他のおかずが食べられず、栄養がかたよってしまいます。

このように、乾物などは水分が少ないぶん栄養価がみかけ上高くなりやすいです。「が多い」などの情報はよく注意してみる必要があります。

今月のオススメレシピ

きくらげときゅうりのからし酢あえ

【材料】2人分(1人分 kcal)

- ・きゅうり 2本
- ・生のきくらげ 30g(乾物は5g)
 - ・酢 大さじ1 + 1/2
 - ・しょうゆ 大さじ1 + 1/2
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・練りからし 小さじ1/2強
- ・黒ごま 大さじ1/2
- ・塩

【作り方】

きゅうりは小口切りにする。濃いめの塩水に5分間浸し、水気をしぼる。

きくらげは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。乾物の場合はたっぷりの水で戻してから切る。

Aの材料を混ぜ合わせ、を入れてあえる。

たべものだより 7月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

40 を超える猛暑日が続いています。日中の屋外での作業や運動はもはや危険行為です！早朝に屋外で作業する、室内でできる運動に変更するなど工夫してみてください。冷房も必ずつけて過ごしてくださいね。



旬の食材のご紹介 7月の旬

野菜：ピーマン さやいんげん モロヘイヤ レタス トマト など
果物：あんず すもも すいか 桃 パイナップル メロン など
魚介：アジ あなご 鮎 いさき かんぱち きす たこ しじみ など

ピーマン

ピーマンは、緑黄色野菜の中でも**ビタミンC**の含有量がトップクラス。暑い夏にはおすすめの野菜です。

【夏にとりたいビタミンC】

ビタミンCは、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須な成分です。また、ビタミンCは抗酸化作用があり、ビタミンEと一緒に過剰になった活性酸素を消去し、細胞を保護する役割があります。

喫煙している方やストレス（不安や緊張だけでなく、暑さなども）があると消費されやすくなります。

なので暑くなるこの時期、**ビタミンC**がたくさんとれるピーマンがおすすめです。

ピーマンを家庭菜園でたくさん収穫できた、大量にいただいて困っている方に向けて、ピーマンを簡単にたくさん食べられるレシピを季節のレシピで紹介しています
ぜひ、参考にしてみてください。

今月のオススメレシピ

レバーとピーマンの煮込み

【材料】2人分(1人分170kcal)

- ・鶏レバー 150g
- ・こんにゃく 1枚
- ・ピーマン 2個
- ・酒 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・しょうが(せん切り) 大さじ1
- ・塩

【作り方】

鶏レバーは一口大に切って血の塊や油をとり除き、薄い塩水に浸して血抜きしてからさっと湯がく。

こんにゃくは一口大にちぎって茹で、ピーマンは種をとって一口大に切る。

鍋に分量の酒とみりんを入れて煮切り、しょうゆ、のレバー、のこんにゃく、しょうがを入れる。汁けが鍋底に少し残る位まで煮詰めたら、のピーマンを加え、ピーマンに火が通るまでさらに煮詰める。

たべものだより 6月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

梅雨の時期に入り、蒸し暑く憂鬱になりがちです。食中毒も増えてくる時期ですので、手洗いをしっかりし、熱中症予防のためにもこまめに水分補給をして体調管理には十分注意しましょう。



旬の食材のご紹介 6月の旬

野菜：そら豆 レタス アスパラガス えんどう豆 らっきょう 青しそ など
果物：さくらんぼ びわ アンズ 梅 メロン など
魚介：石鯛 きびなご しまあじ すずき めばる やまめ など

新ごぼう



【新ごぼうの特徴】

新ごぼうは通常より早く収穫した若いごぼうのことです。普通のごぼうとの違いは、

- ・肉質がやわらかい。
- ・香りが良い
- ・アクが少ない などなど。

アクが少ないのでサラダやたたきごぼうなどがおすすめです。もちろん、きんぴらや煮物もおいしく食べられます。

【ごぼうの食物繊維について】

ごぼうは食物繊維の多い食品です。100g 中に5.7g という量は野菜の中でもトップクラス。

食物繊維には水溶性(水に溶けやすい)と不溶性(水に溶けにくい)の2種類があります。ごぼうというと不溶性食物繊維が多いというイメージがありますが、水溶性食物繊維もしっかり含まれています！

水溶性食物繊維は、便通を良くするのはもちろん、血糖をあげにくくする、LDL-コレステロールを下げるような作用があるのでおすすめです。

食物繊維についてはここに書ききれないほどおすすめなので、また号外で特集しますね

今月のオススメレシピ

新ごぼうのマヨサラダ

【材料】2人分(1人分120kcal)

・新ごぼう 1本(100g)

A {
・マヨネーズ 大さじ2
・粒マスタード 小さじ1
・しょうゆ 小さじ1/2

・酢 大さじ1

・塩 小さじ1/2

【作り方】

ごぼうは手でこすってよく洗い、縦半分
に切って4~5cm長さの斜め薄切りに
する。切ったものから水に入れ、ざるに
上げる。

鍋に湯を600ml沸かし、酢、塩を混
ぜ、ごぼうを入れて4~5分間ゆでる。
ざるにあげ、広げて冷ます。

ボウルにAを混ぜ合わせ、 を加えてあ
える。

たべものだより 5月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

新緑が美しくお出かけには絶好の季節です。天候の良い日には外に出てさわやかな風と陽光を楽しみましょう。急な暑さに体調を崩さないようこまめに水分補給もしてくださいね。



旬の食材のご紹介 5月の旬

野菜：そら豆 アスパラガス 筍 グリンピース 新ごぼう ぜんまい など
果物：メロン びわ マンゴー ゴールデンキウイ 夏みかん など
魚介：初ガツオ いさき さわら アジ きす とり貝 など



そら豆

【炭水化物の多い豆、たんぱく質の多い豆】

いろんな種類の豆がありますが、栄養成分についてみると、「炭水化物の多いもの」「たんぱく質の多いもの」の2つに分けられます。

- ・たんぱく質の多い豆
大豆、枝豆（枝豆が成熟すると大豆になります）
- ・炭水化物の多い豆
そら豆、あずき、いんげんまめ、えんどうまめ

炭水化物の多い豆は和菓子のあんこなどに利用されているのが特徴です。

- ・あずき...黒あん
- ・いんげんまめ...白あん
- ・えんどうまめ...うぐいすあん

和菓子は脂質が少ないですが、あんこの他に砂糖も入っており、糖質が多く含まれます。くれぐれも食べ過ぎには気を付けたいですね。

ちなみに、そら豆 20粒は、ご飯茶碗軽く半杯分（50g）程度のカロリーに相当します。たくさん食べる時は主食の量を減らして調節してみてください

今月のオススメレシピ

そら豆とエビの塩炒め

【材料】2人分(1人分236kcal)

- ・そら豆 200g
- ・むきえび 150g
- ・おろししょうが 小さじ1/3
- ・おろしにんにく 小さじ1/4
- ・鶏ガラだし(顆粒) 小さじ1/2
- ・水 大さじ2
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

【作り方】

そら豆はさやをむき、塩少々加えた熱湯でゆで、薄皮をむきます。むきえびは背ワタを取り除き、塩と酒(分量外)をふって軽くもみ、流水で洗って水気を切ります。

フライパンにサラダ油とおろししょうが、おろしにんにくを入れて火にかけて軽く炒め、むきえびを加えて炒めます。むきえびの色が赤く色づいてきたらそら豆を加えて炒め、鶏がらだしと水を加えて強火で混ぜ炒めます。塩、こしょうで味を整え、仕上げにごま油を加えます。

たべものだより 4月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

すっかり春らしい暖かい季節となりました。新たな環境での生活をスタートさせた方も多いと思いますが、無理なさらぬよう健康管理をしていきましょう。春風を感じに散歩をするのも良いですよ♪



旬の食材のご紹介 ☆4月の旬☆

野菜：春キャベツ さやえんどう スナップえんどう アスパラガス 筍 ふき など
 果物：いちご 日向夏 三宝柑 マンゴー など
 魚介：さわら めばる さより あいなめ あさり あおりいか など

さわら



《今月のオススメレシピ》

☆さわらの塩麴煮☆

【材料】2人分(1人分320kcal)

- さわら 2切れ
- 大根 6~8cm (250g)
- 生しいたけ 2枚 (50g)
- 塩麴 大さじ2
- サラダ油 大さじ2
- みりん 小さじ1

【作り方】

- ①大根は 1.5cm 厚さの輪切りにして皮をむき、半月型に切る。しいたけは志筑を切り落とす。さわらは半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、さわらとしいたけを入れて両面を1分半ずつ焼き、焼き色がついたら取り出す。サラダ油大さじ1を足して中火で熱し大根を入れて両面に焼き色を付ける。
- ③フライパンの余分な油を拭き、水 300ml を加える。煮立ったら弱火にして蓋をし、大根を約 10 分間煮る。さわらとしいたけを戻し入れ、塩麴を加え、時々混ぜながら汁気が少なくなるまで煮る。最後にみりんを加え、サッと煮る。

【赤身魚と白身魚のちがい】

見た目は白っぽいですが、成分から見ると赤身の魚です。

赤身魚と白身魚の分類は諸説ありますが、身に含まれるミオグロビンなど色素タンパクの量が 100g あたり 10mg 以上を赤身魚、それ以下を白身魚と分ける事が多いようです。この分類でみると、身の白っぽいさわらは赤身魚、身がピンク色の鮭は白身魚に分けられます。

鮭の身がピンク色なのは、鮭が好んでよく食べるオキアミの色素成分、アスタキサンチン（エビやカニの赤い色と同じ）のためです。

【さわらに含まれる栄養素】

ビタミンB₁₂

葉酸と協力し合って正常な赤血球を作ります。

ビタミン B₁₂ は動物性食品にしか含まれません。通常は不足しにくいビタミンですが、ベジタリアンなど植物性食品にかたよった食事を長期間続けると不足する恐れがあります。

欠乏すると、悪性貧血や認知症の原因になる可能性があります。胃の手術をした方、大量に飲酒をする方は欠乏しやすいので注意が必要です。

たべものだより 3月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

冬から春に切り替わるこの時期は、昼夜、日ごとの寒暖差が激しいのが特徴です。油断して風邪を引かないよう服装に気を付け、暖かい日は春を探しに外へ散歩に出かけてみてはいいかですか



旬の食材のご紹介 3月の旬

野菜：にら、せり、よもぎ、なのはな、セロリ、ふきのとう など

果物：いちご、デコポン、はるみ、せとか、文旦、はっさく など

魚介：さわら、さより、いかなご、さざえ、はまぐり、ほたるいか など



今月のオススメレシピ

【おいしいニラの選び方】

- ・緑色が鮮やか
- ・葉先までピンとしてみずみずしいもの
- ・葉の幅が広めで肉厚なもの

【ニラに含まれる栄養素】

カロテン

色素の一種で、体内でビタミン A に変わります。
抗酸化作用があり、動脈硬化を防ぐ働きがあります。
多く含まれているのは...レバー、にんじん

ビタミン E

ビタミン A と同様、抗酸化作用があることが知られています。老化やがんの予防効果が期待されています。
多く含まれているのは...アーモンド、かぼちゃ

ビタミン B₁

世界で最初に発見されたビタミンです。糖質がエネルギーになるのを助けます。にんにくやニラに含まれるアリシンと一緒に摂取すると効果的です。
多く含まれているのは...豚肉、玄米

にらと春雨のスープ

【材料】2人分(1人分60kcal)

- ・にら 1わ
- ・春雨(乾) 50g
- ・オイスターソース 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1

【作り方】

にらは2cm長さに切る。

鍋に水カップ5、春雨、オイスターソースを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして蓋をし、3~4分間煮る。春雨が透明になったらにらを加え、塩で味を整え、こしょう、ごま油を回し入れて香りをつけ、器に盛る。

たべものだより 2月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

寒さは続きますが、暦の上では立春ですね。
まだまだ気温が低い日もあります。鍋料理や煮込み料理で体を温めましょう。
感染症や食中毒の予防のためにも手洗いやうがいを忘れずに行いましょう。

旬の食材のご紹介 2月の旬

野菜：カリフラワー 小松菜 水菜 ほうれん草 など
果物：ぼんかん いよかん きんかん でこぼん いちご など
魚介：たら わかさぎ まぐろ たこ はまぐり あさり など



カリフラワー



白いカリフラワーは、ブロッコリーやケール（諸説あり）から突然変異で生まれたと言われています。

最近スーパーなどでよく見かけるようになったロマネスコ（右の絵）は、カリフラワーとブロッコリーを掛け合わせた品種です。



【カリフラワーの栄養】

真っ白で一目栄養がなさそうなカリフラワーですが、他の淡色野菜に比べると多くの栄養が含まれています。

ビタミンC...キャベツの2倍
大根の6.5倍

カリウム...キャベツ、きゅうりの2倍
大根の2.3倍

【茎、食べられます！】

つつい捨ててしまいがちなカリフラワーの茎、実は食べられます！

外側の固い皮をむいてスライスし炒め物やスープに追加したり、ゆでてサラダに入れたりなどしてもおいしく食べられます！花の部分同様、クセのない味なので色々な料理に使えます

今月のオススメレシピ

カリフラワーの中華炒め

【材料】2人分(1人分210kcal)

- ・カリフラワー 1/2個
- ・きくらげ(乾) 3g
- ・卵 2個
- ・にんにく 1かけ
- ・サラダ油
- ・塩、しょうゆ 各小さじ1/2
- ・こしょう 適量
- ・水 50ml

【作り方】

きくらげはたっぷりの水に10分間つけて戻し、石づきを除き半分に切る。カリフラワーは小房に分け、大きいものは半分に切る。にんにくは薄切りにする。

卵を溶きほぐし、サラダ油大さじ1を熱したフライパンに流し入れる。ふんわりと混ぜ、すぐに取り出す。

フライパンをサッと拭いてサラダ油大さじ1を足し、にんにくを入れる。香りが出てきたらカリフラワーを加えてざっと炒める。水を2~3回に分けて鍋肌から回し入れる。木くらげを加えて炒め、塩、しょうゆ、こしょうを加える。の卵を加えてざっと炒める。

たべものだより 1月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。
年末年始、ゆっくり過ごせたでしょうか？ 食べ過ぎた方も多いと思いますが、
普段の生活に戻していきましょう 手洗いやうがいも忘れずに



旬の食材のご紹介 1月の旬

野菜：ゆり根 大根 白菜 ほうれん草 ねぎ せり など
果物：いちご みかん ゆず ぼんかん きんかん など
魚介：たら 金目鯛 鯖 ぶり しじみ 牡蠣 など

たら



【アニサキス食中毒って？】

アニサキスとは、寄生虫の一種です。アニサキスの幼虫はサバ、サンマ、カツオ、たら、イカなどの魚介類に寄生しています。寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られています。アニサキスの幼虫が寄生している生鮮魚介類を生で食べることでアニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。

症状

- ・みぞおちや下腹部の激しい腹痛
- ・嘔吐

予防方法

- ・新鮮な魚を選ぶ。丸ごと1匹で購入した際は速やかに内臓を取り除く
- ・内臓を生で食べない
- ・目視でアニサキス幼虫を除去する
- ・冷凍する（-20℃で24時間以上）
- ・加熱する（70℃以上、60分なら1分）

食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびではアニサキス幼虫は死滅しません！

今月のオススメレシピ

たらと野菜の洋風煮

【材料】2人分(1人分211kcal)

- ・たら切り身 2切れ
- ・ほうれん草 1/2束
- ・じゃがいも 中2個(300g)
- ・にんじん 1本
- ・コンソメ 1個(5g)
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量

【作り方】

たらは骨を取り一口大に切って塩こしょうを振る。ほうれん草はゆでて、長さ5cmに切る。にんじんは乱切りにする。じゃがいもは一口大に切り水にさらす。

鍋に水400mlとコンソメ、じゃがいもにんじんを入れ、5分間煮る。

たらとほうれん草の加えさらに5分間煮込み、塩・こしょうで味を整える。