

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、ゆっくり過ごせたいでしょうか？ 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♪



旬の食材のご紹介 ☆1月の旬☆

野菜：ブロッコリー 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 ぽんかん きんかん など
魚介：たら 金目鯛 さわら ぶり しじみ 牡蠣 など

せり

春の七草のひとつである「せり」。七草粥以外ではなかなか食べることはあまりないかもしれません。しかし、ぜひ摂っていききたい栄養が含まれるので、七草粥の時しか食べないのは実はもったいないんです。

貧血予防に

せりは赤血球の主な成分である鉄、鉄の吸収をよくするビタミンC、造血成分である葉酸など貧血予防に必要な栄養素を含んでいます。

苦味の正体

せりを噛んだ時に口の中に広がる独特な苦味。これはポリフェノールによるものです。強い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防にも効果があります。

また、せりの独特の香りは「オイゲノール」と呼ばれ、リラックス効果があります。和え物やおひたし、鍋料理でも美味しく食べられるので、この冬挑戦してみたいはいかがでしょうか♪

《今月のオススメレシピ》

☆大根とせりのポン酢あえ☆

【材料】2人分(1人分68kcal)

- ・大根 4cm
- ・塩 少々
- ・せり 100g
- A { ・ポン酢 大さじ3
- ・みりん 大さじ1
- ・すりごま 適量

【作り方】

- ①大根は縦に薄切りにし、繊維に沿ってせん切りにする。塩をふり、しんなりしたらもみ、サッと水洗いをして水気を絞る。
- ②せりは熱湯でくぐらせる程度にサッとゆで、水にとって3cm長さに切って水気を絞る。
- ③Aで①②をあえ、器に盛る。すりごまをかける。

