

ココロも体も元気に

# 旬の食材をつかったレシピ

～ 冬 ～

2015 vol.20

今回の食材は ほうれん草 です



## 【だしから作ろう！お雑煮】 (1人分：約244kcal)

～材料(約4人分)～

|         |     |        |           |
|---------|-----|--------|-----------|
| ☆ 餅     | ... | 4個     |           |
| ☆ 鶏もも肉  | ... | 150g   | 一口大       |
| ☆ ほうれん草 | ... | 2株     | 茹でて4cmカット |
| ☆ にんじん  | ... | 1/2本   | 型抜きして茹でる  |
| ☆ まいたけ  | ... | 1パック   | ほぐす       |
| ☆ 大根    | ... | 1/5本   | いちょう切り    |
| ☆ 長ねぎ   | ... | 1/2本   | 小口切り      |
| ☆ 三つ葉   | ... | 4株     | 3cmカット    |
| ☆ なんと   | ... | 1/4本   | スライス      |
| ☆ ゆずの皮  | ... | 1/4個分  | せん切り      |
| ☆ しょうゆ  | ... | 大さじ3   | } A       |
| ☆ みりん   | ... | 大さじ2   |           |
| ☆ 塩     | ... | 小さじ1/2 |           |
| ☆ 酒     | ... | 大さじ2   |           |
| ☆ かつお節  | ... | 20g    |           |
| ☆ だし昆布  | ... | 10g    |           |
| ☆ 水     | ... | 5カップ   |           |

～作り方～

- ① だし汁をつくる。鍋に分量の水と昆布を入れ、約30分つけておく。30分後に火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したら、かつお節を加え、2～3分沸騰させた後、火をとめる。かつお節が沈んできたらザルでこす。
- ② 材料を切る。
- ③ にんじんを茹で、ほうれん草を塩茹でする。
- ④ ①に材料を入れて煮る。
- ⑤ 沸騰したら、鶏肉を加えて、Aの調味料を加える。
- ⑥ 餅をトースターで焼く。
- ⑦ 材料に火が通ったら、お椀に餅を入れ、汁を注ぎ、なんと、にんじん、ほうれん草、三つ葉、ゆずを盛りつけて完成。



## 【ほうれん草】

### ●栄養価

ビタミンやミネラル、食物繊維がとても豊富です。特にカロテン、ビタミンC、カリウムの含有量が多いのが特徴です。

### ●効能

カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ他、免疫力を高めたり、抗菌作用があるので、風邪の予防にも有効です。また、ビタミンCは美肌効果、カリウムは高血圧の予防に有効だとされています。

### ●選び方

葉が変色しているものや、茎がしおれて傷んでいるものは避け、全体的にハリがあり、葉が肉厚で色鮮やかなものを選びましょう。

### ●調理のポイント

ビタミンEと一緒に摂取することで、さらに抗酸化作用が高まります。また、あく成分であるシュウ酸はカルシウムや鉄分の吸収を妨げてしまうので、下茹でしてから調理しますが、ビタミンCは熱で壊れやすく水に溶けやすいので、短時間で茹でましょう。



## 【切干大根のシャキシャキサラダ】 (1人分：約128kcal)

～材料(約4人分)～

|           |     |          |            |
|-----------|-----|----------|------------|
| ☆ 切干大根    | ... | 40g      | 洗って水で戻す    |
| ☆ きゅうり    | ... | 1本       | せん切り       |
| ☆ たまねぎ    | ... | 1/2個     | 薄くスライス     |
| ☆ ツナ缶(水煮) | ... | 1缶       | 水を切る       |
| ☆ ハム      | ... | 4枚       | 半分に切ってせん切り |
| ☆ コーン缶    | ... | 30g      | 水を切る       |
| ☆ 白ごま     | ... | 小さじ1     |            |
| ☆ しょうゆ    | ... | 大さじ1・1/2 | } A        |
| ☆ 三温糖     | ... | 大さじ1・1/2 |            |
| ☆ 酢       | ... | 大さじ1/2   |            |
| ☆ ごま油     | ... | 大さじ1/2   |            |
| ☆ だし汁     | ... | 大さじ1     |            |

～作り方～

- ① 切干大根はよく水で洗い、約5～10分間水又はお湯で戻す。やわらかくなったら、水気を切る。
- ② 材料を切る。
- ③ きゅうり、たまねぎを塩(分量外)もみする。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、材料を全て加えて和える。

盛り付けイメージ



## だしの活用

お料理には欠かせないだしですが、顆粒状や液状など、簡単に利用できるものがたくさんありますね。時短にも大変便利ですが、お好みの材料でご家庭でも旨みが凝縮されただし汁を作ってみませんか？

## 和食に合うだしの種類

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| かつお節<br>(イノシン酸) | 干しいたけ<br>(グアニル酸) |
| 昆布<br>(グルタミン酸)  | 煮干し<br>(イノシン酸)   |

1つだけでも美味しくできますが、イノシン酸、グルタミン酸、グアニル酸と複数組み合わせると相乗効果により、さらに旨みがアップします。

## だしのメリット

- 素材の美味しさを引き立たせてくれる
- 調味料の量を減らし、塩分を控えることができる
- 体により栄養成分を摂ることができる(たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど)

※だしをとった後のかつお節や昆布は、佃煮やふりかけ等が作れるので、捨てずに活用すると、栄養をまるごと摂れるのでお試しください♡

## 【問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:保健指導課 中田 佐藤  
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188

