



「旬」を食卓に

皆さんは、食べ物「旬」の時期をご存知でしょうか？現代では、野菜や魚などもハウス栽培や輸入により、季節に関係なく年中通して購入することができるため、食卓からは「旬」が消えつつあります。四季のある日本で暮らす私たちと、四季折々の「旬」の食べ物には、密接な関係があります。「春は苦味を食べよ」と言われるように、春には山菜などのアクが強く苦味のある食材が旬を迎えます。春野菜は、冬のこり固まった体をほぐし、体の抵抗力を高めてくれる働きがあるようです。食卓に「旬」を取り入れ、季節の変わり目を感じてみてはいかがでしょうか？

季節の台所

花(葉)わさび

日本古来の香辛山菜の一つであるワサビの茎や葉の部分のことを「花(葉)わさび」といいます。春先から5月頃に店先に並んで春を感じさせる食材の一つです。つ〜んと鼻から目に抜けるような辛味の成分は、配合体のシニグリンです。強い殺菌力や食欲増進作用があります。

葉わさびのおひたし 花わさび2束を1~2cmの長さに切ります。花わさびに熱湯をかけ、すぐに氷水につけてください。氷水から引き上げ、塩(ひとつまみ)と砂糖(塩の倍量)をかけて手で強くもみましょう。密封容器に入れ、冷蔵庫で3~4時間おいたら出来上がりです！

健康通信

今回のテーマは **カロリーオフ調理法！** です。



体脂肪は余分なエネルギーを摂取すると、蓄積されます。では、余分なエネルギーを摂取しないためには、どうしたらいいのでしょうか？適切な食量を守り、調理方法を工夫することが必要となります。今回は、余分なエネルギーを摂取しないための料理方法について紹介します。

油を使うのは「焼く」「揚げる」料理法

料理の基本は「焼く」「揚げる」「煮る」「ゆでる」「蒸す」このうち、カロリーダウンを意識するなら「煮る」「ゆでる」「蒸す」を中心とした料理を意識してつくみましょう。

魚焼きグリルで焼けば油不要！！

豚肉、牛肉、鶏肉もグリルで焼くと、余分な油が落ちてヘルシーに。外はカリカリ、中はジューシーに焼きあがるので、うまみが閉じ込められて美味しいです。

油の使用量を減らすためにシートを利用する

クッキングペーパーに油を浸し、フライパンの表面をふくようにします。またフライパンに**クッキングシート**を敷いて、最初に肉を下にして焼き、ある程度焼けたら、返してさらに焼けばOK！！

ホイル焼きに注目！！

魚も肉もホイルに包んで焼けば、余分な油を使う必要がありません。ホイル焼きのコツは、アルミホイルを長めに使って、空気を入れてふんわり包むことです。空気が温まって早く加熱できます

調理時は必ず油の量を測りましょう

油をフライパンに直接入れると正確な量が分からないので、**油はスプーンできちんと測って**入れましょう。フッ素加工フライパンを使うと油の量が少なく済みます。

揚げ物の回数を減らす

揚げ物は料理の中でも最も油を多く使う高カロリーです。とんかつは1枚500Kcalもありますが、**フライパンでソテー**すれば350Kcalと大幅にカロリーダウンできます。

材料の扱い方でカロリーダウン

しっかり油抜き・・・油揚げ、厚揚げは余分な油を落とすため、しっかり油抜きしてから使しましょう。

パン粉は細かいものを・・・ふわふわのパン粉ほど油の吸収が良いですので、生パン粉より乾燥パン粉、目の粗いパン粉より細かいものの方がカロリーダウンにつながります。

コロケやカツは大きくつくる・・・一口サイズで作るより、大きく作るほうが、油の吸収率を小さくできます。

煮物のアクは取り除く・・・煮物を作ったときに出るアク、脂も丁寧に取り除くとカロリーオフできます。

ベーコンの油は・・・ベーコンの余分な油を落とすために、電子レンジで加熱してから、調理に使います。

しょうが焼きは・・・あらかじめ少量の油をまぶしてからフライパンで焼きましょう。こうすると焼き油を減らせます。

余分なエネルギーを摂取しないための料理方法は、**油脂の摂取方法と深い関係があります。だからといって、油脂が含まれた料理を全く食べない、という極端な食生活は避けてください。油脂も身体に必要な栄養素のひとつですから。**

編集後記

先日、食器の衣替えをしました。桜模様の和食器やガラスの器が奥の方に眠っていたので手前に見せました。ちょっとしたことで季節を感じることができます。忘れていた食器を見つけたり、何かと得した気分になれるものです。台所の衣替え、みなさんにもお勧めします (R)