新緑に太陽の光がキラキラ反射して、私たちの気持ちまで明るくしてくれるようです。田畑に出かけたり、 ドライブしたりする度にイイ季節だな~♪と感じます。自然のエネルギーを充分あびて心も身体もリフレッシュしましょう☆



とれたてキッチン

このコーナーでは「今が旬!」の食材の紹介と、旬の食材を使っ た『今月の一品(おすすめレシピ)』を紹介します。 みなさんの食卓にもいかがでしょう。



今回は世界中の食卓で人気者の"アジ"と山口県萩市が名産地として有名な"夏みかん"についてご紹介します。

鯵(アジ)

アジの名前の由来は"味が良いから"と言われるほどで、 世界中で食べられている魚です。一年中獲れますが、6~8月 の夏には脂がのっておいしいそうです。

栄養と成分

・DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きを してくれます。記憶力の低下を抑え、目に良いとされています。 また、コレステロールを低下させる作用もあります。

・EPA(エイコサペンタエン酸)

血液をサラサラにして、血中のコレステロールや中性脂肪を 低下させる働きを持ちます。

選び方

目が澄んでいて、身に光沢があり、ゼイゴがしっかりついて いるものが新鮮です。

保存方法

品

すぐに内臓を取り除いて、真水でしっかりと洗い、ペーパー タオルで水分を取って保存します。

冷蔵保存して2日以内に食べきりましょう。

夏みかん

山口県萩市です。晩秋あたりから黄色く色づき はじめますが、その時点では酸味が強くてとても食べられ ないので、年を越して4月~6月に収穫して食べます。

• クエン酸

疲労回復効果があり、肩や首筋のコリ、筋肉痛の改善にも 役立ちます。

選び方

- 青みが残っているものを選びます。

入れると、乾燥して皮がしぼみ、苦味が出やすくなるので なるべく避けます。

夏みかんを日本で最初に経済栽培した土地は

栄養と成分

・ビタミンC

細胞の老化を予防し、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などの 予防にも効果を発揮します。また、白く美しい肌を保つために 役立ちます。

- ・色は濃く均一で、表面は滑らかでツヤがあり、ヘタの部分に
- ずっしり重みを感じるものが、果汁たっぷりで美味しいです。

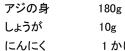
保存方法

・直射日光が当たらない涼しいところで保存します。冷蔵庫に



「編集者オススメの一品です! 夕食のおかずやおつまみに

してみてはいかがですか?」



材料(10 本分)

大葉

白みそ

しょうゆ

酒

10g 1かけ 4 枚 大さじ3 小さじ 1 小さじ 1

適量

適量

小口ねぎ 小さじ 1 大さじ 1

片栗粉 とろけるチーズ 大さじ2 ごま油

- ① Aはすべてみじん切りにします。
- ② アジの身は適当な大きさに切り、フードプロセッサー に5秒かけるか、包丁でたたきます。
- ③ ②をボウルに移し、AとBを全て入れて混ぜます。
- ④ 片栗粉とチーズを入れて混ぜ、サラダ油(分量外)を 少しつけながらスティック型に成形します。
- ⑤ フライパンにゴマ油をひいて、中火で焼き色を つけるように転がしながら焼きます。
- ⑥ 焼き色がついたら火を強めて酒をふり、蒸し焼きに します。水分が少なくなればできあがりです。

ちゅーぼーですよ

このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』を紹介します。

ほのぼの♪



編集者Mちゃん



私の部屋には、『月兎耳(つきとじ)』という 観葉植物が置いてあります。葉の形がうさぎの耳の ような形をしているためにつけられた名前だそう です。我が家にきたころには、10 ㎝ほどの小柄な 可愛い子だったのですが、今ではグングン成長し、 30 cmにまでなりました。私の日課は、朝起きたら まずその子に「おはよう!また大きくなったね。 今日も元気にがんばれよ!」と声をかけること です。今まで散々植物を枯らしてきた私ですが、

今回はなぜか枯れません。 それどころかすばらしい成長を とげています。「毎日声をかけて あげてるからかな☆」と人に話すと、 「関係ないと思う。」と言われます… でも私は、これからも変わらず声を かけ続けたいと思います。

こんな言葉の使い方もありかな♪なんて



その地域に根付いた産物を使い、独自の調理方法で作られ、広く伝承されている地域固有の料理のことをいいます。

第1回 下関地方

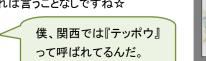
- *ふぐ料理
- * 瓦そば



いぐ料理

ふぐ料理は、見た目と味覚が美しく融合した 日本の代表料理です。山口県では3000年 以上前から食されているそうです。

あの伊藤博文さんのお墨付きで、地元のみな さんからは、幸せの『福』になぞらえて"ふく"と 呼ばれています。刺身・雑炊・空揚げなどで 食べますが、なんと言ってもおすすめは刺身 です。わけぎ・紅葉おろし・だいだい酢で食べ ます。ひれ酒があれば言うことなしですね☆



瓦そば

昔、戦で鍋の代わりに瓦を使って調理していたのを ヒントに生まれた川棚温泉の名物料理です。 本式は瓦で焼いて食べますが、家ではホットプレートを 使って気楽に作れます。おそばとお肉を一緒に炒めて 食べます。おそばが少しカリッとする程度に焼くのが おススメです。トッピングに、紅葉おろしや金糸卵をちらし て彩りも楽しみましょう☆





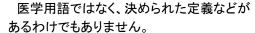
什んこう大辞

このコーナーでは気になる健康についてのお役立ち情報をご紹介します。

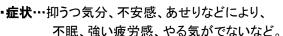


5月の連休をすぎたころから、何となく気が滅入って勉強や仕事に集中できない…なんてことありませんか? 「もしかしてこれって"五月病"!?」と思う方、必見ですよ☆

『五月病』とは?



新たな環境の変化についていけず、知らず 知らずのうちに自分の殻にこもりがちになる 🧿 🦣® 「心のスランプ」です。



・予防…ストレスをためないように気を付けましょう。 スポーツや音楽鑑賞、読書をするなど、 自分にあったストレスの解消法を見つけ ましょう。

…… ストレスに効果抜群☆栄養素

のカルシウム

乳製品や小魚に多くふくまれます。1日の必要量は600mgで、 牛乳ならコップ3杯分、煮干しなら15尾分です。

神経の興奮を抑えたり、神経の伝達機能を正常に保つ働きがあります。 イライラしてる時は、「カルシウム不足だね。」って言いますよね。

©ビタミンC

果物や野菜に多くふくまれます。1日100mgはとりましょう。 キャベツなら5枚分、柿なら1個、苺なら10個分です。

ビタミンCは水に溶けやすいので、生で食べることをおすすめします。 イライラすると多量に失われるため、ますます神経過敏になります。 ◎ビタミンB群

肉・魚・貝類や豆類に多くふくまれています。豚肉、レバー、ウナギ、カツオ、 牡蠣、あさり、納豆などいろいろな食品を組み合わせて食べましょう。 不足すると、乳酸という疲労の元が脳にたまり、精神障害をおこします。