

栄養科だより

阿知須共立病院

2014年1・2月号

あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました☆今年も皆さんに喜んでいただけるような「栄養科だより」をつくっていききたいと思います(・▽・)今年もどうぞよろしくお願いいたします。今年一年が皆さまにとって良い年でありますように☆

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)』を紹介いたします。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

今回は、春の七草としても知られる「せり」と赤くて色鮮やかなカラダが魅力の「金目鯛」についてご紹介します。

せり

せりは独特の香りを持ち、春先の若い茎を食べます。春の七草のひとつであるため、1月にはスーパーマーケットなどで束にして売られています。

(栄養と成分)

- ・**ビタミンC**
ビタミンCは免疫力を高めるとともに、老化防止やお肌のうるおいを保つ効果があります。
- ・**食物繊維**
食物繊維には腸の働きを整え、便通をよくする働きやコレステロールを排出する働きがあります。

(選び方)

緑色が鮮やかで、茎があまり太くなく、葉の長さが揃っているものを選びましょう。

(保存法)

水分を蒸発させないようにするため、新聞紙に包んで、ポリ袋に入れて、立てて冷蔵庫で保存しましょう。

(調理のポイント)

せりは、アクが強いので、下ゆでして水によくさらして使うと良いです。香りと彩りを楽しむものなので、ゆですぎないようにしましょう。



金目鯛

金目鯛は赤く色鮮やかで、大きな目が特徴的です。鯛といっても金目鯛は鯛の仲間ではなく、別の種類の魚です。魚の中では寿命が長く、お祝いの席でもよく用いられます。

(栄養と成分)

- ・**たんぱく質**
体内の臓器をはじめ、筋肉、皮膚、髪、血液などを構成する大切な成分です。

・ビタミンB₁

糖質の代謝に重要な働きをし、エネルギーの産出を助ける働きがあります。

(選び方)

目が金色に輝き、白目がすんでいるもので、ウロコもしっかりついており輝いているものが新鮮です。

(保存法)

ワタを取り除いてから冷蔵庫に入れ、2日以内に調理しましょう。

(調理のポイント)

- ・ウロコが大きく硬いので、ウロコ引きか出刃包丁を使って丁寧に取り除きましょう。
- ・体が柔らかいので、煮付けにするのが一般的です。その他には、みそ漬、鍋ものにしても美味しくいただけます。



せりとツナの Pasta

- (材料) 2人分
- パスタ 100g
 - せり 一把
 - ツナ 30g
 - ゴマ油 大さじ1
 - バター 5g
 - 白だし 大さじ1
 - 白すりごま 大さじ1
 - ブラックペッパー お好みで



春薫るオススメの一品！

ツナは明太子や鶏肉などに代えても美味しいですよ

- ①フライパンに湯を沸かし、塩(分量外)を入れてパスタを茹でる。
 - ②洗ったせりを3~4cmの長さに切る。
 - ③茹であがったパスタをザルにとり、バターをからめる。
 - ④フライパンにゴマ油をひき、下ゆでしたせりとツナを強火で炒め、パスタ、白だしを入れて混ぜる。
 - ⑤火を止めてから、白すりごまを加える。
- お好みでブラックペッパーをかけたらできあがり☆

今月の一品

2014年 ~おせち料理展覧会~

今年の当院のお正月料理をご紹介します！！

新しい年を迎えるにふさわしく華やかな仕上がりにするために、手作りの飾り串の矢や、折り鶴を飾りました。箸袋や敷紙も添えてよりぐんと正月らしくなりました☆是非来年の参考にしてみてください！そして、当院オリジナルの「ソフト食」のおせち料理をご紹介します。

おせち料理とは？

「おせち」を漢字で書くと「御節」という字になり、「節供(せっく)料理」の一つなのです。平安時代から「節日」に行われる行事で、神様にお供えしたり、食べたりしたご馳走の事を「御節供」(おせちく)といい、それが後に「おせち」となり、正月料理を意味するようになったと言われています。



元日朝食のメニュー (ソフト食用)

- ・お雑煮
- ・お餅風団子
- ・鶏肉(ソフト食)
- ・人参ゼリー
- ・やわらかまぼこ
- ・ほうれん草ゼリー
- ・かぶの三杯漬ゼリー
- ・人参寒天



元日昼食のメニュー (ソフト食用)

- ・盛り込み
- ・高野豆腐詰め煮
- ・やわらかまぼこ
- ・カニのゼリー寄せ
- ・数の子ゼリー
- ・筑前煮ゼリー
- ・二色卵
- ・小松菜ゼリー
- ・すまし汁
- ・あんべん
- ・みつば

いつものお皿にかわって、重箱に見立てたお弁当ケースに盛り付けました。おせち料理を重箱に詰めて重ねるのは、「めでたさを重ねる」という意味があるそうですよ。



人参ゼリーには、手作りの飾り串の矢を飾りました。



お雑煮の具もすべてソフト食になっているので飲み込みやすく安心して食べていただくことができます。



筑前煮ゼリーの具は、里芋・ごぼう・椎茸・人参・いんげんを使用して作った素材の味を活かした自慢の一品です*



数の子ゼリーは、フキフキとした食感を残したまま舌でつぶせるやわらかゼリーに仕上げました。



カニのゼリー寄せは、たっぷりのカニとかつお風味のおだしで作った贅沢な一品です*

当院オリジナル☆

~お餅風団子レシピ~

(材料) 4人分

- 豆腐 50g
- 上新粉 20g
- 白玉粉 4g
- 砂糖 4g
- 水 6g
- 塩 少々

(作り方)

- 1.材料をフードプロセッサにかけてなめらかな生地を作る。
- 2.鍋に湯を沸かし、生地を丸めて茹でれば出来上がり☆

常食用のおせち料理はこちら



- 有頭えびのつや煮
- 酢バス
- 紅白かまぼこ
- みかん
- 数の子
- 筑前煮
- 二色卵
- 緑寒天