

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2015年1・2月号 第38号

2015年、新しい年を迎えました☆2月より新病院がオープンし、栄養科も新しい厨房での調理がスタートします。皆さんに「おいしい(^▽^)」と喜んでいただける食事提供ができるよう、職員一同さらなる技術の向上を目指し努力してまいります。今年も食に関する様々な情報をお届けしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします！

## 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、「春を告げる魚」と呼ばれる「鯖」と緑黄色野菜の代表として知られる「人参」についてご紹介します。

### 鯖(さわら)

サワラは、漢字で書くときと魚へんに春と書きますが、それは、春に産卵のため沿岸に近づき、人目に触れやすくなるため、サワラは春を告げる魚と言う意味とされています。



#### (栄養と成分)

##### ・ビタミンB2

ビタミンB2は脂質の代謝に関与し、口内炎や口角炎を防ぎます。また、「美容ビタミン」と呼ばれ、たんぱく質と一緒に働き、美肌を作ります。

##### ・ナイアシン

ナイアシンは皮膚と神経に良いビタミンで、糖質・脂質・たんぱく質を代謝してエネルギーを作り出す為に、無くてはならないビタミンです。

#### (選び方)

- ・背の斑点がくっきりとして、腹部がしっかりと詰まったものが新鮮です。
- ・サワラは、尾の側の身の方が美味しいと言われています。

#### (調理のポイント)

身が柔らかいので、薄塩をして水分をかるく拭いてから調理をすることで、煮崩れを防ぐことができます。

### 人参

人参は17世紀に日本に伝わり、明治以来「カレーライス」の人気により消費量が激増したと言われています。沖縄の津堅島では、島の大部分が人参畑で占められているほど人参の生産が盛んで「キャロットアイランド」の別名を持っているそうです。



#### (栄養と成分)

##### ・カロテン

人参は緑黄色野菜中で、トップ3に入るくらい豊富なカロテンを含んでいます。カロテンは、粘膜の抵抗力を高めてくれるので、風邪予防や美肌作りに効果があり、造血作用もあるので、貧血や冷え症を防いでくれます。

#### (選び方)

- ・皮にでこぼこがなく、つるんとしているものを選びます。
- ・濃いオレンジ色はカロテンを豊富に含んでいます。
- ・葉付きの人参は、春限定に見られる光景です。葉についていた首の部分が黒ずんでいるものは避けましょう。

#### (保存法)

水気をふいて、新聞紙に包んで冷暗所で保存します。乾燥に弱く黒ずみやすいので、夏場はポリ袋に入れて冷蔵庫で保存すると良いでしょう。

## サワラの炭酸煮

(材料) 2人分	
サワラ(切り身)	2切れ
大根	70g
パプリカ(黄色)	30g
炭酸水	100ml
めんつゆ(2倍濃縮)	50g
紅ショウガ	適量
小ねぎ	適量



- ①サワラの切り身を3等分に切る。
- ②①を熱湯にくぐらせる。
- ③フライパンに②と炭酸水、めんつゆを入れ、中火で沸騰させる。
- ④③の上に大根をピーラーで削りながら、まぶしていく。
- ⑤沸騰してから、パプリカを加える。
- ⑥煮汁を魚に浴びせながら、中火で5分煮る。
- ⑦お皿に⑥盛り付け、小ねぎと紅ショウガを飾る。

炭酸水を使うと、魚のぬめりや臭味が取れちゃうよ♪



## 当院の食事は、地元の食材を使って調理しています。

今回も、たくさんの方々に、ご協力いただきました☆

11月26日 吉村和子様

吉村さんは農家で、ご夫婦で野菜を作られています。「向陽人参」という形も良く、美しい鮮紅色の人参を作られています。その人参を親子煮に使わせて頂きました。人参の他にも、かぶ、大根、白菜、ちしゃ、ばれいしょ、カリフラワーなどの野菜を作られています。吉村さんは毎日畑に行って草取りをしたり、虫がつかないように手入れをされています。農薬や除草剤をできるだけ使わないように心がけておられるそうです。



11月26日 長久寛様



長久さんは、大根、白菜、かぶ、人参など様々な野菜を作っておられます。以前秋ナスを提供して頂きましたが、この度は大根を親子煮に使わせて頂きました。長久さんが育てられた大根は白くてハリがあり、葉もピンとしています。芽が出やすいように覆いをして発芽をうながしたり、虫がつかないように手入れをしたりと心を込めて野菜を作っておられます。長久さんより「大切に育てた大根です。どうぞ美味しくご賞味ください。」とメッセージも頂きました。



12月30日 石田ご夫婦様



石田さんは、ご夫婦で白菜を作られています。この度使わせて頂く白菜は「黄ごころ」という品種だそうです。持つとずっしりとした重みがあり、葉の巻きもしっかりしています。実際に畑で白菜の収穫も体験させて頂きました。夏に植えてここまで立派に育てるには、沢山の力が込められていると感じました。この度は「けんちん煮」にしましたが、白菜は様々な料理にアレンジできる野菜です。皆さんも鍋や炒め物、漬物など色々な料理に取り入れてみてください。



12月24日 吉村和子様

吉村さんは、農家でご夫婦で野菜を作られています。吉村さんはかぶの他にも、人参、大根、白菜、ちしゃ、ばれいしょなどを作られています。以前、人参も提供して頂きましたが、この度はかぶを三杯漬けに使わせて頂きました。「京千舞」という純白で肉質が緻密で甘みが豊富なかぶを作っておられます。8月の終わりに頃植え、今年は気候がよくとても立派に育ったそうです。豚肉とあわせて炒め煮にしてもおいしいですよと話されていました。



12月4日 伊藤貞夫様

伊藤さんは、白菜、大根、かぶ、ブロッコリーなど様々な野菜を作られています。以前、なすや金糸瓜も提供して頂きましたが、この度は白菜を湯豆腐盛り合わせに使わせて頂きました。伊藤さんが育てられた白菜はずっしりとしており、葉の巻きもしっかりしています。植えるときに間隔を広くするなどして、白菜が丈夫に大きく育つように工夫しておられるそうです。この白菜は種を植えてから約70日で収穫できるまでに育ちます。

