

食卓指南

今月の食材・鮭

北海道の水やうやく色づきはじ、食欲の秋がやってきた。

山の幸は、じゃが芋、人参、玉ねぎ、大根、きのこなど、海の幸は鮭やさんまなどが勢ぞろい。そんな食欲の秋にもなると、旬の食材を使ったヘルシーな一品「きのこ鮭つみれのおろし汁」をご紹介します。

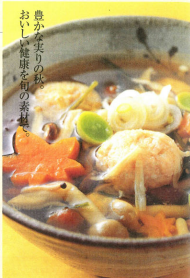
鮭は遠洋漁業の発達で、夏でも食べられますが、産卵のため日本沿岸に近づくと秋が旬です。川にのぼる鮭の姿で獲れたものが上物といわれています。美味しいうま味がたっぷり、つい食べ過ぎてしまいます。そんなときの組み合わせは果敢く人の介物を「野菜もたっぴり」扱い。満腹感が得られるようにします。鮭などのつみれを入れることで、魚のうま味が出て、調味料も少なくて済みますから塩分も抑えることができます。また、鮭は脂でとろころのない魚といわれます。鮭の焼やアサなどを焼いて、だしをとっても美味しいいただけます。鮭の栄養価としては良質のたんぱく質を豊富に含み、高血圧を予防するカリウムや、A・B群の脂溶性ビタミンを高めて骨や歯を丈夫にするビタミンD、「脂滴りビタミン」といわれているビタミンEも多く含んでいます。産卵期の鮭のこや腎臓から、食物繊維や糖に不足するビタミンCを補えます。食物繊維は血中コレステロールを下げる働きがあるため、生活習慣病の予防にもつながります。生薬汁を加えて魚の生臭みを消し、大根おろしで消化を助けます。食欲の秋、異ごさんの介物をひと工夫することで、健康ヘルシーメニューが実現できます。

盛り付けは、人参などをみじん切で盛り、上から一層、秋を感じ、楽しむことができます。盛り付けもご馳走の一つです。ひと工夫して、北海道の秋を楽しんで下さい。



栄養士
坂井 美恵子 (タナ) 2011
国立小児科総合センター 健康増進課
栄養管理室 栄養士
〒107-8555 東京都港区赤坂1-1-1
国立小児科総合センター 健康増進課
栄養管理室 栄養士
TEL: 03-3568-5111 (受付時間)
FAX: 03-3568-5112 (受付時間)
E: koushou@ncc.go.jp

© KITAGAWA <http://www.hokkaido-gsa.co.jp>



豊かな実りの秋。
おいしい健康を旬の食材。

Column Of Season 10-11 October-November

観賞用の花の効果として

白い花 清らかな白い花はスタートを飾ります。これから旬花を始める頃です。新色を気持ちの秋は白い花を飾りましょう。

黄色い花 黄色は元気のよき色です。葉や花を高める効果があり、コミュニケーションの助けになります。ちゅーと元気な心とは黄色い花をテーブルに飾ってみたいでしょう。

ピンク色の花 「お祝いの色」とも言われるピンク色はやさしさを表す色です。中秋に穏やかな気分になりたいときは、ピンク色の花を飾りましょう。

18分 ◆ 25歳代

きのこ鮭つみれのおろし汁

● 材料 (4人分)

鮭	200g	だし	1/2カップ
人参	1本	大根	1/2本
じゃが芋	1個	きのこ	100g
おろし汁	1/2カップ	塩	少々
醤油	少々	酒	少々
白胡椒	少々	ごま油	少々
ごま油	少々		
【おろし汁】			
人参	1/2本	大根	1/2本
じゃが芋	1個	きのこ	100g
だし	1/2カップ	塩	少々
醤油	少々	酒	少々
白胡椒	少々		
ごま油	少々		

● 作り方

1. 鮭は皮と骨を取り、手早く取り、プロセッサーでつぶす。すり身にする。【おろし汁】をよじ、よく混ぜ合わせる。
2. 人参、じゃが芋、きのこは、ひとくち大きさに切る。
3. 人参、じゃが芋、きのこは、ひとくち大きさに切る。
4. 人参、じゃが芋、きのこは、ひとくち大きさに切る。
5. 人参、じゃが芋、きのこは、ひとくち大きさに切る。
6. 人参、じゃが芋、きのこは、ひとくち大きさに切る。
7. 人参、じゃが芋、きのこは、ひとくち大きさに切る。
8. 人参、じゃが芋、きのこは、ひとくち大きさに切る。
9. 人参、じゃが芋、きのこは、ひとくち大きさに切る。
10. 人参、じゃが芋、きのこは、ひとくち大きさに切る。

● 作り手のコメント

URU★

秋の夕陽を眺めながら、おろし汁をつまみ、おろし汁を飲む。おろし汁の味は、おろし汁の味。おろし汁の味は、おろし汁の味。おろし汁の味は、おろし汁の味。

心の花暦

● 菊

そろそろ、菊が真珠を添える季節。各地で菊祭りなども開催されるころでしょう。秋の代飾り花と言え「菊」です。「菊」は「賞徳、高潔」を意味し、一年の一番終わりに咲くことから名づけられました。菊は19世紀初中国より日本に伝えられました。徳川時代になり、白色の花びらの菊に、黄色や桃色など新しい色が生まれました。江戸の元禄時代に菊は広く庶民の間に普及しました。19世紀に入り多種の菊が欧米に渡り、ヨーロッパでスプレー菊、アメリカではポットアムが生まれ、世界三大花のひとつとされる菊が作り上げられたのです。中国では菊は不老長寿の薬効があるとされています。

陰暦の9月9日「重陽の節句(ちようようのせっく)」には、菊酒を飲み長寿の祈願をしました。これがどういった日本でも伝わり、菊の花を酒に浮かべて飲み、花を観賞する「重陽の宴」が催されるようになりました。ほとんどの菊は食べられませんが、食用に改良された食用菊は苦味が少なく歯ざわりがよく、ピンク色をした「もってのほが」という種類があります。花弁は節の後にし、葉は夏刈りにしていただきます。口の中でほのかさを響けりながら、観賞用だけでなく、食しても楽しめるというわけですね。また、食用菊のもつ抗酸化作用で食中毒を防ぐ効果もあります。

● 菊の花言葉

- 菊 —— 思慮深い
- 小菊 —— 真実、元氣
- 寒菊 —— 真実、永遠
- 枝の葉菊 —— いつも愉快
- スプレー菊 —— 秋はあつたを愛する
- 重陽菊 —— 団圓に願える

