食卓指南

今月の食材●卵・魚介

厳しい寒さがやってきました。冬は寒いのでどうしても歩くことも少なくなり、運動不足になりがちです。こんなときに無理なくカロリーを落とせて体を温める「蒸し物料理」についてお話します。

最近流行りの蒸し物料理、レストランなどでも話題になり人気をあつめています。

たとえば野菜や魚介類、肉なども蒸すことにより、油や調味料をたくさん使うこともないのでカロリーや塩分を抑えることが出来ます。また、ナトリウムの排泄を促すカリウムという栄養素は高血圧の予防になります。カリウムは水に溶けやすい栄養素なので蒸し物にするとその大切な成分の流出を防ぎます。素材のうま味や大切な栄養も逃がさず、美味しくいただけるというわけです。ポン酢やオリーブオイルを使ったドレッシングを添えると一段と味も引き立ち、ヘルシーな仕上がりになります。また、卵などは蒸すことにより消化もよくなります。うま味のある魚介と一緒に蒸し上げると、そのうま味で調味料もあまり使わなくて済みますので塩分を抑えることが出来ます。とろみのついた“あん”をかけると冷めにくく、食感もよくなります。メタボリックシンドローム予防のために「蒸し物料理」でひと工夫して冬の寒さを乗り越えましょう。

執筆・指導
坂井　美恵子（さかい　みえこ）
北ガスクッキングスクール統括主任講師
管理栄養士
フラワーセラピスト
（内閣府認証NPO法人「フラワーセラピー普及協会」）
特定保健福祉実践者育成研修 修了
道内各地の特産品メニューの開発を手がけるほか、栄養セミナーや各種イベントの講師、テレビ（NHK「ほっからんど北海道」レギュラー出演）ラジオ、新聞など多方面で活躍中。

KITAGAS　http://www.hokkaido-gas.co.jp

Column Of Season

1 January　冬ならではの蒸し物料理のポイント

①野菜などは蒸すことによりビタミン、ミネラルをたっぷり摂ることができます。南瓜やじゃが芋、里芋などは煮物にすると砂糖をたくさん使うので、蒸すことによりカロリーを落とすことができます。生の野菜を食べるよりもカサが減るためたくさん食べることが出来て、体も冷やしません。
（温野菜はサラダ風に仕立て、体にやさしいオリーブオイルやグレープシードオイルを使ったドレッシングをかけて工夫しましょう。）

②鱈などの白身の魚やえび・ほたてなどは蒸して、ポン酢や生姜酢などをかけると美味しくいただけます。

③肉なども蒸すことにより余分な脂肪も落ち、カロリーを抑えることが出来ます。
（鶏肉なら棒々鶏、豚肉や牛肉でサラダ風に）

1人分 ➡ 98kcal

海鮮あんかけ茶碗蒸し

●材料（4人分）

卵……2個

【A調味料】
だし……カップ2杯
酒……大さじ1
みりん……大さじ1/2
薄口しょうゆ…小さじ1と1/2
塩……小さじ1/3
かまぼこ…（1/4本）40g
ぎんなん……4個
ゆず皮……少々
みつ葉……2本

あん
【B調味料】
だし……カップ1杯
薄口しょうゆ…小さじ1
酒……大さじ1/2
さとう……小さじ1
塩……少々
水溶き片栗粉
片栗粉……大さじ1/2
水……大さじ1/2
かに……50g
あさり（から付き）…4個
酒（酒蒸し用）…適量
小柱……12個

●作り方

① 鍋に【A調味料】を入れて火にかけます。調味料の塩が溶けたら火を止めて、人肌位に冷ましておきます。
② ボウルに卵を割り、泡を立てないように溶きほぐします。①を加えて一度漉し、味を調えます。
③ 器に②を静かに流し入れ、蒸し器に入れ蒸し上げます。
　強火―1分
　中火より少し弱くして12～13分
　竹串を刺して、濁った汁が出てこなければ蒸し上がりです。
　※火力や蒸し時間は、使用する器の厚さや大きさによって変わります。

●あんの作り方

① かには細かくほぐしておきます。
② あさりは鍋に入れ、適量の酒を加え、ふたをして蒸し煮にします。貝が開いたら火を止めます。
③ 茹でたぎんなんは縦半分に切り、みつ葉は2cm長さ、かまぼこは薄切りにします。ゆずの皮は千切りにします。
④ 小鍋に【B調味料】を入れて火にかけ、温まったら①のかにと小柱を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
⑤ 蒸し上がった茶碗蒸しに④のあんをかけます。あさり、ぎんなん、かまぼこ、みつ葉、ゆず皮を飾り仕上げます。

● カップ1杯＝200ml ● 大さじ1＝15ml ● 小さじ1＝5ml

URA技
茶碗蒸しは火加減で“す”が入ってしまうことが多いので、アルミの蒸し器の場合は、蒸し器の上に菜箸を2本、間隔を開けて置き、布巾をかけ、蓋をします。これを「切り蓋」といいます。切り蓋をすると温度が上がりすぎず、きれいに蒸し上がります。

心の花暦

福寿草

外は真っ白な銀世界、北海道ならではの、この風景。心を「無」にしてくれる純白の色も心地の良いものです。厳しい寒さの中には春を待ちきれずに大地を割って太い茎を出し、黄金色に輝く力強い花があります。新春を祝う意味がある「福寿草」です。金鳳花（キンポウゲ）科の多年草。1月1日の誕生花です。縁起のよい「福寿」という名前には（幸福と長寿）の意味があり、春を迎える縁起花といわれています。黄金色の花を咲かせる花姿が、お正月を飾るにふさわしい花として人気があります。福寿草の花と南天の実をセットにし、「難を転じて福となす」という縁起物の飾りつけをします。年明けに一番早く咲く花はエネルギーがいっぱいです。この力強い花の姿は花の温もりが心と体に伝わり、「がんばろう」という前向きな気持ちになり、心に落ち着きをとりもどします。

寒さ厳しい北海道の冬に、眠っている体を目覚めさすエネルギーを、花からたくさんいただきましょう。

※根と茎の部分は有毒です。葉が菊に似ているので間違えて食用しないように注意しましょう。

❊花の別名
朔日草（ついたちそう）、元日草
旧暦の正月元日頃咲くことから付けられた名前です。

❊黄色い花
体を温め、心身ともに活性化するため、沈んだ気持ちを奮い立たせ、やる気を起こさせ、明るく前向きになれます。食欲増進にも役立つといわれています。

❊飾る場所
エネルギーのある花なので玄関などに飾ると、疲れた体を癒してくれます。また、仕事に行くときなど、やる気を起こしてくれます。

❊花言葉
永久の幸福、思い出、幸福を招く、祝福

❊福寿草の句
「朝日さす　老師が家や
　福寿草」　与謝 蕪村