食卓指南

今月の食材●鱈

冬は魚のおいしい季節、旬の魚は栄養もたっぷりです。今月は寒い季節にぴったりの「鱈チゲ」。チゲとは韓国で「鍋」という意味です。ヘルシーな真鱈を使い、体を温め、血行がよくなる効果のキムチや生姜をたっぷり入れて、緑黄色野菜でビタミンを補います。水溶性のビタミン（水に溶けるビタミン）は鍋にするとスープごといただけるので効果的です。豆腐のたんぱく質もたっぷりでバランスの良い食事になります。真鱈は消化・吸収がよく、低脂肪、高たんぱく質、低エネルギーで、とてもヘルシーな魚です。ダイエット食材としては効果的に利用されます。高血圧の予防となるカリウム、骨の栄養となるカルシウム、貧血予防の鉄分なども多く、鱈の肝臓には、ビタミンAやDが豊富です。メタボリックシンドローム予防に効果的な「鍋料理」を工夫してみましょう。

魚は種類が多く、それぞれの魚に異なった栄養成分が含まれています。

①魚には豊富で良質のたんぱく質が含まれています。
たんぱく質は体中の細胞やホルモン、酵素、遺伝子、免疫物質など体の組織をつくるのに大切な働きをします。良質のたんぱく質とは、必須アミノ酸をバランスよく含んでいるものをいいます。たんぱく質は20種類のアミノ酸から構成されています。そのうちの9種類は体で合成されず、食事からとる必要があるので「必須アミノ酸」と呼ばれています。

②魚にはカルシウムがたっぷり含まれています。
カルシウムは骨や歯の材料、生理作用の調整役に不可欠なものです。特に骨ごと食べられる小魚は、カルシウムがたっぷり、神経バランスにも関与しますので、イライラを抑えてくれる働きもあります。

③魚油の効果
魚の脂肪は、不飽和脂肪酸とよばれ、固まりにくく流動性があるので、体にとってよい脂肪とされています。また酸化しやすいという欠点もあります。
EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）は魚油に含まれていて、前者はコレステロールを低下させる作用があり、動脈硬化や脳出血などの血栓病の予防になるといわれています。後者は人間の脳の細胞をつくる大切な栄養です。最近見直されているのが魚の油です。「1日一回魚を食べる」のが目安です。

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試括主任講師
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」）
特定保健指導実践者資格研修 修了
日本抗加齢医学会会員
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「はっからんど北海道」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

1人分 ➡ 317kcal

鱈チゲ

●材料（4人分）

鱈……600g
【A調味料】
酒……大さじ1
キムチの素……大さじ3
おろしにんにく……小さじ1
あさり……300g
牛バラ肉……100g
昆布……10cm
白菜キムチ……300g
豆腐（絹ごし）……1丁
きくらげ……適量
にら……1束
春菊……1/2束
万能ねぎ……5本
水……カップ7杯
しょう油……小さじ1
塩……少々
生姜汁……小さじ1

●作り方

1. 鱈は4cm角位に切り、塩少々をふり、20分くらい置きます。水分をふき、【A調味料】を加えよくまぶします。
2. 牛バラ肉はみじん切りにします。
3. 昆布は水に浸し、もどして3cm長さの千切りにします。
4. きくらげは水に浸し、もどして石づきを取り、半分に切ります。
5. にら、春菊は3cm長さに切り、ねぎは小口切りにします。
6. キムチは3cm長さの細切りにします。豆腐は3cm角位に切ります。
7. 鍋にカップ7杯の水を入れ、③の昆布を入れ沸騰したら②を入れアクを取ります。
8. 鱈、あさり、きくらげ、キムチ、豆腐を入れ、しょうゆ、塩、生姜汁を入れ調味します。
9. にら、春菊、ねぎを散らして仕上げます。

●カップ1杯＝200ml ●大さじ1＝15ml ●小さじ1＝5ml

URA技
魚は塩をふり20分～30分くらい置くと生臭みがぬけて美味しくいただけます。牛バラ肉を入れることでコクが出て美味しいスープになります。

Column Of Season 2-3 February-March

彩りと料理の演出

料理を優しく包んでくれる色でもあるピンク色、どんな料理も優しさを与えるので疲れてほっと一息ついたときの食事にはかかせない色です。クロスの色を変えてピンク色のお花を飾り一足早い、春を楽しみましょう。

心の花暦

梅

二十四節気（にじゅうしせつき）のひとつ「立春」は節分の翌日で、2月4日頃にあたります。寒さはまだまだ厳しく、春は遠い北海道ですが日脚はすでにかなり長くなっています。2月18日、19日頃を「雨水（うすい）」といい、この頃から雪が雨にかわり、雪や氷が溶けて水になるというのでこの言葉があります。春が待ち遠しいこの季節、早春を代表する「梅」の花についてお話しましょう。

✲今月おすすめの花
さわやかな甘い香りでふんわりと包みこむような優しさをもった、癒しの花「梅」です。バラ科サクラ属の落葉高木です。

✲花の別名
春告草（はるつげぐさ）、風待草（かぜまちぐさ）、初名草（はつなぐさ）などの名前があります。

✲花の効果
甘い香りがストレスを解消してくれます。高ぶった神経をリラックスする効果、緊張した仕事のあとなどに、色や香りを楽しみましょう。

✲ピンク色の花
梅の花には淡いピンク色や濃いピンク色、白などの梅の花があります。組み合わせて生けるのも楽しいものです。
幸福の代表のような色、安らぎ・健康・歓び・開放感・感謝、心を開花させる優しい色がピンク色です。ピンク色には、さまざまな表情があります。ビビットなピンク、ほのかなピンク、可愛らしいピンク、サーモンピンク、さくら色。こんな色の花に囲まれていると「ほっと」ためいきが出そうです。ピンク色の効果は優しく穏やかな気持ちになれます。次に幸せになりたいという願望を表します。ストレスを感じたとき、柔らかな色に囲まれ、幸せな気分に浸りたくなるものです。また、だれかに幸せを届けてあげたいときには、ピンク色を選ぶ人が多いようです。つまり幸せを感じさせてくれる色なのです。もう一つは女性のホルモンのバランスを整えてくれる色です。若返りの色ともいわれています。若さを保つには、ピンク色の花に囲まれて過ごしてみるのもいいでしょう。

✲花言葉
高潔な心、温んだ心