食卓指南

今月の食材●菜の花

北海道の冬はとてもきびしく、その分、春が待ち遠しくてたまりません。緑色がみえてくると心も体も明るくなってきます。芽吹きのやさしい色をした代表的な野菜、「菜の花」。

早春の野菜が持つ独特のほろ苦さを食して体に刺激を与え、冬に眠っていた体を元気にさせ、目覚めさせましょう。菜の花はカルシウム、ビタミンA、ビタミンC、食物繊維がたっぷり含まれています。冬は活動量が少なくなるため、新陳代謝が低下し、内臓脂肪もたまりがちです。ただ内蔵脂肪は、減らしやすい脂肪です。そろそろ春の日差しをあびて体調をチェックしてみましょう。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防のために食習慣を見直して、内臓脂肪を減らしましょう。

メタボリックとは、「代謝」を意味します。過食や運動不足などの生活習慣病が続くことによって、内臓に脂肪が蓄積（内臓脂肪型肥満）し、それが原因となって代謝のバランスが崩れるようになります。このように、内臓脂肪の蓄積により、糖尿病、高血圧、脂質異常症などが複合的に発症する病態を、メタボリックシンドロームと呼びます。

食事のポイント

一日3回の食事のリズムを作ることが基本です。

- 脂質、糖質は摂り過ぎないようにしましょう。
  脂肪や糖質の摂り過ぎは、エネルギーの過剰摂取につながります。
- 野菜を十分摂りましょう。
  緑黄色野菜などでビタミン、ミネラルを十分に摂取しましょう。
  野菜の食物繊維は肥満を防ぐ働きがあります。
- 良質のたんぱく質を欠かさずに。
  魚や脂身の少ない肉、大豆製品は良質のたんぱく質の供給源です。

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」）
特定保健指導実践者育成研修 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

春を感じる食材で
おいしいメタボ対策を。

食べ方のポイント

- 夜食、間食を控えましょう。
- 腹八分目を目安にしましょう。
- よく噛んで食べましょう。
- 食器を小さめの物に盛り、数を増やし、視覚的な満足感を得るようにしましょう。
- 赤、緑、黄色を取り入れた料理の盛り付けにしましょう。

毎日の食生活の積み重ねが健康につながります。

Column Of Season 4-5 April-May

料理と花の関係

テーブルに飾る花だけではなく野菜の花や山野草にも少し、目を向けてみましょう。花は人間の五感を刺激するものです。花の色、香り、感触が心を癒してくれます。野菜の花や山野草も目で見て楽しむことが出来ます。花の色を感じとって元気になり、香りで食する。自然がくれた大切な贈り物です。山野草の香りは体をリラックスさせてくれるとっても大切な役割を果たしています。春待ち遠しい北海道にいち早く咲く花を見つけてみましょう。

1人分 ➡ 33kcal

菜の花とえびの辛子あえ

●材料（4人分）

菜の花……1把
甘えび……18尾
刻み昆布……3g
【A材料】
昆布のつけ汁……大さじ1
さとう……小さじ1
しょうゆ……大さじ1
溶き辛子……適量

●作り方

1. 菜の花はさっと茹で2cm長さ位に切ります。
2. 昆布は水に浸し、戻しておきます。
3. 甘えびはさっと茹でます。
4. ボウルに【A材料】を入れ良く混ぜ、①～③を入れ、さっと混ぜます。
5. 皿に④を盛り仕上げます。

●カップ1杯＝200ml●大さじ1＝15ml●小さじ1＝5ml

URA技

菜の花は茎の方がかたいので茹でるとき、沸騰した湯に塩を入れ、花の方を手で持ち、茎から先に、湯に浸けます。取り上げて指で押さえてやわらかくなっていたら、花の部分を湯に入れ、さっと茹で上げ、氷水にとると彩りよく仕上がります。

心の花暦

かたくりの花

今月は春を告げる山野草「かたくりの花」についてお話します。春まだ寒さの残る野にいち早く姿をみせ、春を伝えてくれます。若葉と花は4月～5月、日本全土に分布していますが、東北、北海道と北へ行くほど群生します。自然が少なくなるにつれ、都市周辺では珍しい花となってしまいました。

かたくりの花は「早春の妖精」と呼ばれるユリ科の多年草です。紅紫色の可憐な花を咲かせ、わずか1週間の短い命です。「スプリング・エフェメラル」の代表的な花です。エフェメラルとは「短い命」、「はかない」の意味です。早春に地下の鱗茎より花茎を出し、細い茎の頭に6弁の花びらを1枚だけつけ、大きく弓なりに（先が外側へ反り返る）うつむくように咲く、とっても可憐な花です。葉が2枚でると花が咲きます。1枚葉のものは花をつけません。実生が花を咲かせるまでには8年もかかるといいます。葉はうす緑色で柔らかく、紫斑があります。今はとっても貴重な花といえるでしょう。鱗茎は葉の枯れたころに掘り、ひきつぶし乾燥させると片栗粉となります。球根からデンプン（片栗粉）をとったのでかたくりの名が残りました。

※通常片栗粉といって売っているのはじゃが芋のでんぷんです。

かたくりは別名「カタカゴ」とも呼ばれます。傾いた籠という意味で、よく開いてそり返った花びらを籠に例えたのでしょう。「万葉集」では「カタカゴ」というのは大伴家持が越中で詠んだ歌で有名です。

ものの ふの
八十娘（やそおとめ）らが
汲みまがす（まが）ふ
寺井の上の
堅香子（かたかご）の花