



平成 28 年度  
冬号

寒い季節になりました。この時期は体調を崩しがちです。栄養をしっかり摂って、この寒い冬を乗り越えていきましょう！！

だからと言って、食べ過ぎは禁物です。お正月にご馳走を食べすぎて「胃の調子が・・・」という方はいらっしゃいませんか？そんな時には、今が旬のあの野菜が良いんです。今回は、今が旬のあの野菜についてお話しをしていきたいと思います。

## 無農薬野菜

あの野菜とは・・・今が旬の大根です。

寒い時期には、葉物野菜に比べ比較的、安く購入することが出来ます。

大根は、免疫力を高めると言われている食材の 1 つです。また、大根の辛味成分は代謝を上げてくれると言われています。その他にも、消化不良、胃酸過多、二日酔い、冷え症、胃炎、胃もたれ、胸やけ、便秘などにもよいと言われています。

大根は、煮てよし、漬けてよし、おろしてもよし。大根ほど様々な調理される野菜は多くありません。

今が旬の大根をぜひ食べてみて下さい(^O^)



# 料理のご紹介

人日の節句という五節句の行事の一である1月7日の七草粥は食べましたか？  
春の七草はせり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七つ。これらの菜を入れて作る七草粥は、食欲増進、利尿作用、二日酔い解消、解熱、咳止め、気管支炎予防、扁桃腺炎予防、肝臓回復効果などに良いと言われています。

日本では、お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわるため、また無病息災、健康長寿を願い、青菜が不足がちな時期に、青菜の栄養を摂るためとも言い伝えられています。

春の七草の中にも、大根の昔の呼び名「すずしろ」として入っています。一般的には、七草粥として食べられますが、当法人では七草ご飯としても食べて頂いています。それでは今回、当法人で提供している七草ご飯の紹介をしたいと思います。

## ●調味料 (3人前) ●

米	1合 (150g)
もち米	60g
酒	9cc
薄口醤油	10cc
塩	2.0g
七草	15g

## ●簡単な作り方●

- ①米、もち米、酒、塩、薄口醤油を入れ  
ご飯を炊く
- ②七草は適当な大きさに切りさっと茹でる  
※一緒に炊き込むと色鮮やかになりません
- ③炊き上がった米に②の七草をまぜる

