



平成 30 年冬号

初春とはいえ厳しい寒さが続いております。皆さま風邪などは引かれていませんか？  
年末年始はなにかと忙しいもの。元気に過ごす為にも食事に気を配りましょう。  
冬号では旬の食材で免疫力がアップする食べ合わせとおせち料理についてご紹介します。  
今回の担当は内村、馬場、田仲です。よろしくお願いしますm(\_ \_)m

## 旬の食材の食べ合わせ

食材の良い食べ合わせとは食材の持つ力を最大限に生かす組み合わせを指します。  
栄養価の高い旬の食材を上手に組み合わせて免疫力を高め、風邪やインフルエンザに  
負けない身体を作りましょう。

### 風邪予防や免疫力を高める食材の食べ合わせ

- ほうれん草(12月～1月が旬) + 生姜
- かぶ(10月～12月が旬) + 人参(11月～12月が旬)
- 大根(11月～3月が旬) + 豚肉

### 免疫力アップ・おすすめレシピ

#### ＜豚肉と大根の煮物＞

|     |        |     |
|-----|--------|-----|
| 材料  | 豚バラ肉   | 45g |
|     | 大根     | 75g |
|     | 人参     | 20g |
|     | 冷凍インゲン | 5g  |
|     | 生姜     | 1g  |
| 調味料 |        |     |
|     | 醤油     | 2g  |
|     | 砂糖     | 3g  |
|     | みりん    | 1g  |
|     | 酒      | 2g  |



- 作り方 ①乱切りにした大根とにんじんを軟らかくなるまで下ゆでする。
- ②一口大に切った豚肉を炒める。
- ③①と②と細切り生姜を鍋に入れ、かぶる位のだしを入れ煮込む。
- ④だしが沸いたら調味料を加え、さっとゆがいたインゲンを加える。

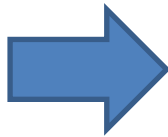
# おせち料理

おせち料理には豊作や家内安全、子孫繁栄を願う意味が込められています。

- 田作り・・・ かたくちイワシを農作物の肥料として使った田畑が豊作になったことにちなみ、五穀豊穡を願う。「五万米」の字を当て「ごまめ」とも呼ばれる。
- 伊達巻・・・ 巻物に形が似ていることから学問や習い事の成就を願う。
- 梅花にんじん・・・ 梅は咲くと必ず実を結ぶことから縁起物とされる。また、京人参に代表される赤は寿を表す。
- 紅白かまぼこ・・・ かまぼこは「日の出」を象徴している。紅白は祝いの色。

## 飾り切りの紹介

おせち料理を華やかにするねじり梅と日の出かまぼこの切り方をご紹介します。



### ねじり梅の切り方

- ①人参を梅型で型抜きする。
- ②花びらの間に包丁を入れ中心まで切込みを入れる。その際切り離すのではなく、外側の切込みが深くなるように人参の表面に対して包丁を入れる。
- ③花びらの外側を厚くそぎ取るため包丁を斜めに入れてねじりを作る。
- ④5枚の花びら全て③の作業を同方向に行う。



### 日の出かまぼこの切り方

- ①包丁をたててかまぼこに途中まで切れ目を入れる。
  - ②包丁の刃先をかまぼこ板の奥側につけたまま左右に小刻みに動かしながら切れ目を入れる。
- ③「日の出」は朝日の射すさまを表した飾り切りです。  
日の出かまぼこの飾り切りはお雑煮などに最適です。