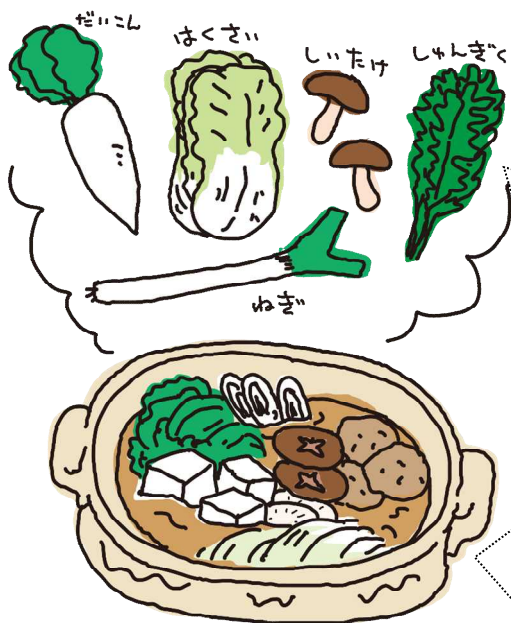


食ひとは人よを良くする

No.23
2019.12.3
北中学校 食育だより 発行 栄養教諭 金森

今夜はなべ料理にしよう

日に日に寒くなってきて、カゼの流行しやすい季節になりました。予防のためマスクをつけている人もいると思いますが、食事や睡眠をしっかりとり、抵抗力や免疫力を高めるのも重要な予防策です。カゼ対策メニューとしておすすめの、なべ料理について紹介します。



体が温まる！

ホカホカのなべ料理は体を内側から温めてくれるので、寒い冬にぴったりですね。よく入れる食材のネギには、辛味成分に体を温める作用があります。

高たんぱく質、低脂肪！

体を冷やさないためには、たんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質は体を温める作用と免疫機能を強化する作用があります。なべでは、たんぱく質源になる食品(豆腐、豚肉、鶏肉、白身魚など)を、油を使わないでしっかりとることができます。

ビタミン、食物せんいたっぷり！

なべで煮た野菜はかさが減るので、たくさん食べられますね。野菜やきのこ類に含まれるビタミン類や食物せんいをたっぷり補給し、カゼへの抵抗力をアップさせましょう。

ご当地なべいろいろ

日本各地には、その地域の食材を活かした様々ななべ料理があります。身近な食材で作れるものもあるので、参考にして自分の家でも楽しんでみてはいかがでしょうか。

きりたんぼ鍋 (秋田県)

ごはんをすりこぎで粒が残らない程度につき、杉の棒につけて焼いたものを「たんぼ」といい、それを切った鍋に入れたのがきりたんぼ鍋。北鹿地方の大館市では、比内地鶏をつかったきりたんぼ鍋が有名。

<材料と作り方>

たんぼ(一人 1 本くらい)、鶏ガラスープ、鶏肉、きのこ、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ、せり、しょうゆ、酒、塩

- ① 鶏ガラスープに鶏肉を入れてひと煮立ちさせる。
- ② きのこ、さがきごぼう、糸こんにゃくを入れる。
- ③ 具材が煮えたら、しょうゆ、酒、塩で味をととのえる。
- ④ ねぎと手でちぎったたんぼを入れ、きりたんぼに味がしみたら、せりを入れる。



飛鳥鍋 (奈良県)

鶏肉を牛乳で煮て食べる料理。白菜と季節の野菜を入れる。家庭では市販のガラスープやかつおだしを使い、白みそ、塩、その他の調味料を使いいろいろな味付けをする。



<材料と作り方>

スープ(牛乳 700ml、鶏ガラスープ 300ml、白みそ大さじ 4、酒大さじ 2、みりん大さじ 2、塩)、鶏もも肉、かぼちゃ、豆腐、白菜、しいたけ、ブロッコリー、ほうれんそう

- ① 鍋に、牛乳、鶏ガラスープ、酒、みりんを入れ、白みそを溶き入れる。
- ② スープが煮立ってきたら、かぼちゃ、鶏肉を入れる。
- ③ 鶏肉に火がとおってきたら、豆腐と野菜などを入れる。

水炊き (福岡県)



博多風水炊きは、ぶつ切りの骨付き肉を煮た煮汁に別に作った鶏ガラスープを混ぜた濃いスープで、鶏肉を煮て食べる料理。まず鶏肉と汁を楽しみ、それから野菜を入れる。

<材料と作り方>

鶏ガラ 3 羽分、鶏肉(ぶつ切り)、キャベツ、白菜、しいたけ、焼き豆腐、ねぎ、春菊

- ① 鶏ガラを水でよく洗い、熱湯にかける。大鍋に水をたっぷり張り、鶏ガラを適当に割って入れる。
- ② アクをとりながら、強火で約 2 時間沸騰させる。
- ③ スープをこして、鍋に入れ、鶏肉、野菜、豆腐を入れて火にかける。
- ④ 食べるときにポン酢などをつける。