

ココロも体も元気に

# 旬の食材をつかったレシピ

## ～ 冬 ～

2017 vol.24

今回の食材は **大根** です



### 【大根】

#### ●栄養価

根の部分は水分が多くヘルシーなので、低カロリーながら満腹感を得られます。葉の部分は緑黄色野菜で、β-カロテンやビタミンE、カルシウム、食物繊維が多く含まれます。

#### ●効能

ジアスターゼやカタラーゼなど多くの消化酵素が含まれており、胃腸の働きを整えます。辛味成分のイソチオシネートは、体内の活性酸素を体外に除去するデトックス効果や血栓を防ぐ作用が期待できます。

#### ●選び方



ひげ根の跡が少なく、まっすぐ伸びて太いものを選びましょう。

#### ●調理のポイント

葉に近い部分はサラダや大根おろしに、真ん中は煮物に、根に近い部分は辛味が強いのでお味噌汁の具などに使うとよいでしょう。

### 【大根と鶏肉のやわらか煮】 (1人分：約274kcal)

～材料(約3人分)～



☆ 大根	...	250g		+		1cm幅のいちょう切り
☆ 人参	...	50g				乱切り
☆ ごぼう	...	50g				大きめのささがき
☆ たまご	...	2個				
☆ 鶏胸肉	...	150g				一口大にそぎ切り
☆ 片栗粉	...	大さじ1				
☆ 酒・しょう油	...	各小さじ1				} A
☆ 絹さや	...	20g				
☆ サラダ油	...	大さじ1				
☆ 水	...	300cc				
☆ 砂糖	...	大さじ1				} B
☆ 酒・みりん	...	各大さじ1				
☆ しょう油	...	大さじ2				

～作り方～

- ① 鶏胸肉を切り、Aを加えて下味をつけておく。
- ② 野菜を切る。たまごはゆでておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を加える。表面に焦げ目がついたら一旦取り出す。
- ④ ③の鍋に大根・人参・ごぼうを加えて炒め、Bを加えて煮る。
- ⑤ 野菜がある程度やわらかくなったら、しょう油と鶏肉、たまごを加えて煮る。
- ⑥ ゆでておいた絹さやを加える。

### 【みぞれ汁】 (1人分：約198kcal)

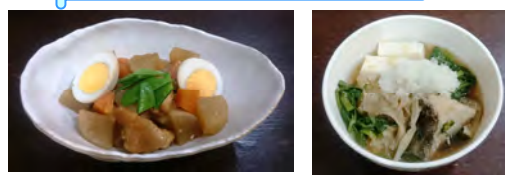
～材料(約2人分)～

☆ 鱈	...	2切れ		+		2～3つに切る
☆ ごぼう	...	40g				ささがき
☆ 舞茸	...	50g				ほぐす
☆ せり	...	1束				5cmに切る
☆ 大根	...	300g				一口大に切る
☆ 豆腐	...	150g				おろす
☆ だし汁	...	500cc				
☆ 砂糖	...	小さじ1				
☆ 酒・みりん	...	各大さじ1				
☆ しょう油	...	大さじ2				
☆ 塩	...	1g				

～作り方～

- ① 材料を切る。大根はおろしておく。
- ② だし汁に調味料を加え、大根以外の材料を加えて煮る。
- ③ 鱈に火が通ったら、おろした大根を加える。

### 盛り付けイメージ



## 寒い季節の大敵 冷え



血行を促進し、身体を温める食べ物

- ・冬が旬の食べ物
- ・寒い地方で作られた食べ物
- ・根菜類 など

積極的に取り入れましょう！



体を冷やす食べ物は…？

夏が旬の食べ物や地上に育つ野菜には、体を冷やす性質があるといわれていますが、煮る・焼くといった加熱調理で温かいうちに食べるようにすれば、逆の作用に変化します。

食事の他にも、マッサージや運動も血行を促します。また、ぬるめのお湯につかり、身体の芯から温まる半身浴もおすすめです。



### 【問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:保健指導課 高山・高橋  
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188