

今年も幸多き年でありますようお祈り申し上げます。

旬 ぶり

～成長と共に名前が変わる「出世魚」の代表！
出世を願う縁起物として、おせちには欠かせません♪



脂質には EPA や DHA が豊富に含まれ、血液をサラサラにして、血中のコレステロールが増えるのをコントロールし、脳の働きも活性化します。他にも、魚介類特有の良質なたんぱく質、ビタミン類、タウリンなどが豊富で、老化防止や生活習慣病の予防、疲労回復などが期待できます。

関東では…

ワカシ→イナダ→ワラサ→フリ
(呼び方は地方によって異なります)



＜ぶりの照り焼き＞

材料 (2人分)

- ぶり (切り身) …2切れ
- サラダ油 …大 1/2
- ※ 砂糖・みりん…各大 2
- しょうゆ・酒…各大 2

★下ごしらえ

ぶりの表面の水分をふきとる。



- ① フライパンにサラダ油を熱し、ぶりを両面焼く。
- ② 残った油をキッチンペーパーで拭き、※を加えて、ごく弱火で火を通す。
- ③ 煮汁を煮詰めて、からませたらできあがり♪

＜DHA＞

コレステロールの上昇を抑え、脳細胞の成長を促します。

＜EPA＞

悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やしてくれます。

旬 れんこん

～穴から先が見通せて縁起がいい事から、正月料理などお祝い事にかかせません♪

強い抗酸化作用があり、生活習慣病を防ぐとともに、風邪の予防に効果的です。

れんこんのビタミンCは熱に強く、抵抗力も高めてくれます。

高血圧を予防するカリウムや、便秘を整える食物繊維も

豊富で、粘り成分のムチンは、胃や粘膜を保護してくれます。



注意

便秘の時は、食べ過ぎるとかえって胃に負担をかけてしまいます。



冬のご馳走で疲れた胃腸をいたわりましょう。



★胃腸の粘膜を健康に保つ、ビタミンU (キャベジン) が含まれる食品。

…キャベツ、レタス、セロリ、アスパラガス、牛乳、卵など。

★消化の働きを助けてくれる、ジアスターゼ (加熱に弱く酸化しやすい) が含まれる食品。

…大根、蕪、山芋など。→ すりおろしなどにして、食べる直前におろし、生食しましょう。

★腸の調子を整える善玉菌のエサになってくれる、オリゴ糖を多く含む食品。

…きなこ、ごぼう、玉ねぎ、納豆、バナナ、大豆など。→ バナナは焼くと、オリゴ糖がアツクします。



オススメ!

＜キャベツと大根おろしのサラダ＞

- キャベツ …1/2個
- わかめ …お好みで
- 大根 …1/2本
- ぽん酢 …適量



- ① キャベツはせん切り、わかめは食べやすい大きさに切る。大根はすりおろす。
- ② キャベツ・わかめ・ぽん酢をあえて、器に盛りつける。大根おろしをのせて、できあがり♪