



初めに…

しばらく健口食だよりをお休みさせていただきましたが、今回の春号より帰って参りました～！再び旬な食材と情報をお届けしますので宜しくお願い致します。  
今回は春の旬菜です。新たな環境や出会いの季節。楽しい食事でも気持ちも晴れやかにスタートを切りましょう！

## 今月の旬菜レシピ

### あさりと春キャベツのスープパスタ

【材料：1人分】

パスタ…80g  
あさり…100g  
春キャベツ…2枚  
ニンニク…1片  
リーブオイル…大1  
酒…大2  
塩…ひとつまみ  
醤油…小1  
水…200cc  
黒コショウ…少々



【作り方】

- ① あらかじめ、あさりの砂出しをしておく。
- ② パスタを規定の時間で茹でる。
- ③ キャベツは一口大に切る。ニンニクはすりおろす。
- ④ フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ弱火で炒める。
- ⑤ ニンニクの香りが出てきたら、あさり、酒、塩、醤油、水を加え蓋をして中火で蒸す。
- ⑥ あさりの口が全部開いたらキャベツとパスタを加え混ぜ合わせる。
- ⑦ 最後に黒コショウを加えキャベツがしんなりしたら出来上がり。

この時期のあさは美味しく、スーパーでもよくみかけますよね。

あさりにはカルシウムやカリウム、亜鉛などのミネラルがたっぷり入っています。100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は貝類の中で一番多いのです。

さらに、鉄分も多く含まれているので、貧血と関係の深い鉄分・ビタミンB12が、貧血気味の人や低血圧の人、妊産婦には最適なのです。  
また、鉄分は丈夫な歯肉を造るのに大切な栄養素です。

あさは他にも、クラムチャウダーや佃煮など、どんな料理でもその旨みを出すことが出来る食材です。いろんな料理に取り入れていただきましょう。

### 桜エビのシュウマイ

【材料：16個分】

とりひき肉…250g  
桜エビ(乾燥)…7g  
タケノコ…90g  
片栗粉…大2  
酒…小1  
醤油…小1  
しょうが…1片  
ごま油…小1  
シュウマイの皮…16枚



【作り方】

- ① タケノコはアク抜きして茹でておく。粗みじん切りにする。
  - ② ボールにひき肉、タケノコ、桜エビ、すりおろしたしょうが、片栗粉、酒、醤油、ごま油を加えてよく混ぜる。
  - ③ ②をシュウマイの皮で包む。
  - ④ 蒸し器で20分くらい蒸す。完成！
- ※ お好みでタレに付けて食べて下さい。(今回はめんつゆ+酢)

桜エビの旬は、4～6月と、10～12月の年2回です。

桜えびの殻や尾には、カルシウムがたっぷり含まれています。丸ごと食べるので効率よく摂れます。  
また、骨を形成する要素の一つ、コラーゲンを生成する働きをもつ銅が多く含まれているので、歯にはもちろん、骨粗鬆症予防にはぴったりの食材です。

さらに、血液をサラサラにして流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。  
脳血栓症の予防やコレステロール値の低下にも効果があるといわれています。

是非お試しください。



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら  
栄養士の山崎までお気軽にお声がけ下さい♪  
健口食だよりのコピーも承ります。