



寒さと乾燥が気になる季節となりました。風邪などの体調不良を起こしやすいときでもあります。  
手洗い・うがいはもちろんのこと、食事をしっかりと摂り、ウィルスや風邪に負けない体作りをしましょう。

## 今季の旬菜レシピ

### 牡蠣の青じそアヒージョ

【材料:4人分】

牡蠣…16個  
エリンギ…100g  
ニンニク…1片  
オリーブオイル…50ml  
塩…2つまみ程  
青じそ…10枚  
鷹の爪…1本

【作り方】

- ① 牡蠣はペーパータオルで水分をとっておく。
- ② エリンギは5mm～10mmほどの厚さに切る。
- ③ ニンニクはみじんぎり。
- ④ 鷹の爪は千切り。
- ⑤ 小さめのフライパンかスキレットにオリーブオイルをいれ、ニンニク、鷹の爪、塩、牡蠣、エリンギを入れ弱火にかける。
- ⑥ 蓋をして20分程じっくり煮る。
- ⑦ 青じそは千切りにして最後に入れる。



### 和風クリームシチュー

【材料:4人分】

れんこん…200g 塩…少々  
里芋…小5個 コショウ…少々  
人参…30g 顆粒調味料…小1  
ネギ…2本 味噌…小山盛り1杯  
厚揚げ…100g

バター…10g  
水…200ml  
牛乳…200ml

【作り方】

- ① れんこんは2/3を一口大の乱切りに、残りに1/3はすりおろす。里芋は洗って皮えお剥いておく。人参は乱切りに、厚揚げも一口大程に切っておく。
- ② 鍋にバターをいれ、れんこん、里芋、人参、ネギ、厚揚げを強火で炒める。
- ③ 水、牛乳、塩、コショウ、顆粒調味料を加え中火で15～20程煮る。
- ④ 人参、里芋に火が通っているのを確認し、残りのすりおろしておいたれんこんを加え、さらによく煮立たせる。
- ⑤ 全体がぼったりしてとろみがついたら、味噌を入れ味を整える。



今回は広島産の牡蠣を使用しています。

出荷は10月～5月までですが、旬の時期は年明けの1～2月です。その時期はかきの体内に、美味しさの元となるグリコーゲンが大量に蓄えられているからです。

牡蠣は鉄分、銅、ビタミンB12のミネラル類、ビタミン類などの栄養を豊富に含みます。鉄分はヘモグロビンの構成成分となり、貧血を予防する効果が期待できます。銅はこれら鉄分の吸収を助ける働きをします。

また、ビタミンB12はヘモグロビンが合成されるのを助ける補酵素となるため、こちらも貧血の予防に適した栄養です。

鉄分、銅、ビタミンB12はいずれも貧血を予防する効果があり、それぞれの栄養の相乗効果も期待できます。

レンコンのでんぷん質を利用して、とろとろのシチューを作りました。

レンコンにはビタミンCが豊富に含まれています。他にもカリウムや鉄、銅、亜鉛を多く含む万能野菜です。また食物繊維が豊富で不溶性の食物繊維が豊富で、便通を良くする他に腸内の発ガン物質を排出して大腸ガンの予防、動脈硬化や高血圧予防効果が期待できます。

里芋はほかの芋類と比較するとカリウムの含有量が多いのが特徴で、カリウムには塩分排泄効果もあり、高血圧予防に効果があります。また、里芋はコレステロールを抑制する成分も多いので、動脈硬化予防に適した食材でもあります。



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。