



1月は小寒、大寒を向かえ寒さの本番。年末年始の気のゆるみや寒さによる運動不足で体重が増えたり、風邪をひきやすくなってしまったりと体調を崩しやすい時期でもあります。1月7日に無病息災を願って食べる七草粥は、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜でビタミンを補うという役目もあります。七草粥や鏡開きなどの行事を大切にしていきたいものです。2010年スタートの月。寒さでうまみが増し、栄養豊富な野菜や魚介類を食べて、寒さに負けない体づくり、そして健康な口腔を保ちましょう！

## 今月の旬菜レシピ

### カキのうまみご飯

(材料:4人分)  
米:3合  
カキ(加熱用):約20個  
[カキの下味用]  
酒:大2  
しょうゆ、みりん:各大1と1/2



ごぼう:1/2本  
昆布:5cm角  
塩:小2/3  
刻みのり:適宜

(作り方)

- ① 米はとぎ、ザルに上げ30分置く。
- ② カキは塩適量(分量外)で軽くもみ、流水でよく洗ってざるに上げ水気を切る。
- ③ ごぼうは笹がきにする。
- ④ フライパンに[カキの下味用]調味料を入れ、煮立たせたらカキを加える。カキがぷっくりふくれたら火からおろし、カキと煮汁に分けておく。
- ⑤ 炊飯器の内釜に米と④の煮汁を入れ、3合の目盛りより少し少なめになるまで水を足し軽く混ぜる。ごぼう、昆布を加えて普通に炊く。
- ⑥ 炊き上がる直前にカキを加え、5分間ほど蒸らす。
- ⑦ 器に盛って、刻みのりをかけたら出来上がり♪

[海のミルク]と呼ばれるほど栄養豊富なカキ。カキといえばカキフライやカキ鍋が定番ですが、カキご飯もおいしいですよ。カキとごぼうの旨みがぎゅっと詰まった一品です。カキに多く含まれる「亜鉛」は**味覚障害の防止**、「鉄」は貧血防止・造血作用など、**体にもお口の健康維持にも欠かせない栄養素**が含まれています。カキのおいしい時期にぜひお試しください。



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若木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。  
ニイガタクリニックのホームページにも掲載しておりますのでぜひご覧ください。  
ホームページURL: <http://www.niigata-clinic.com/>

### ヘルシーロール白菜

(材料:白菜6枚分)  
白菜:6枚  
鶏ひき肉:200g  
木綿豆腐:150g(水気を切っておく)  
葱:30g  
人参:20g  
しいたけ:3枚  
おろししょうが:ひとかけ分  
しお・こしょう:少々  
味噌:大1  
片栗粉:大1



大根:200g  
出し汁:600CC  
醤油・酒・みりん:各大2と1/2  
水溶き片栗粉:適量

(作り方)

- ① 白菜は、たっぶりのお湯で芯が柔らかくなるまで煮る。(芯が厚い場合は巻きやすいようにそぎ切りにする)
- ② ボールに白菜以外の材料を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。6等分にする。
- ③ 白菜を広げ、俵型にした②のをせ、折りたたみながらくるくると巻く。(ロールキャベツの要領で)
- ④ 鍋に③を並べ、出し汁と調味料を加え、落し蓋をし中火で15分ほど煮る。
- ⑤ 大根おろしを加えひと煮立ちさせ、強火にし水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら出来上がり♪

鶏ひき肉に豆腐を加え、ヘルシーに☆  
野菜もたっぷりと摂れます。  
味噌とおろししょうがが味付けのポイント♪  
柔らかく仕上げているので**硬いものが苦手な方にお勧め**です。  
お正月に食べ過ぎた方は、お腹にやさしい白菜と大根で胃腸を休めましょう。

### 春菊と切り大根の簡単ナムル

(材料:4人分)  
春菊:1束(150g)  
切干大根:20g  
醤油:大1  
酢:小1  
塩:小1/2  
すりゴマ:大2  
ごま油:小2



(作り方)

- ① 切り干し大根は水洗いし水気を絞り、食べやすい長さに切る。春菊は水洗いし、水気を切り5cmの長さに切る。
- ② ごま油を熱したフライパンで春菊を炒め、しんなりしたら切り干し大根を加えかるく炒める。
- ③ 調味料、すりゴマを加えてかるく炒めたら出来上がり♪

春菊のほろ苦さとゴマの風味が絶妙！  
ごま油で炒めることで春菊に含まれるβカロテンを効率よく摂れます。  
**噛み応えのある切干大根をプラス!**  
栄養価をUP!  
**よく噛んで、歯ごたえと野菜の旨みを味わってくださいね。**