



第6回

栄養士の窓



管理栄養士の胡濱です。まだまだ寒い日が続いていますね！私も何度か体調を崩しかけてましたが、リナグリーンK1に助けられ元気になりました(^O^)

暖かい春が来るまでもう少し！皆様も体調には十分お気を付けくださいね。

第2回 マリン健康クッキングを開催しました！



昨年の12/3(土)に第2回マリン健康クッキングを開催しました。今回は、「冬もあったか！冷え知らず薬膳メニュー」をテーマに、鶏の山椒照り焼き、蓮根と人参の酵素甘酢和え(大高酵素使用)、桜海老と山芋のふんわりスープ、生姜ミルクプリンを4品を作りました。薬膳において、お腹からしっかり温まる食材を使っています。なかでも好評だったのは、鶏の山椒照り焼きでした。「山椒の香りがとても良い！おいしい！」という声が聞こえました。山椒は、うなぎを食べる時しか使ったことがないという方もおられ、別の使い道を提案できて嬉しく思いました♪漢方では古来より「薬食同源」という簡単に言えば「食べ物も薬と同じ」という考え方があります。「未病」という病気までとはいかないけれど、なんとなく体がだるい、気持ちが晴れないなどといった病気予備軍の状態を、食べ物の力で正常な状態に戻してくれるのが薬膳です。私もまだまだ勉強中ですが、また皆様にお伝えしていけたらと思っています。今回も笑いあり、ハプニングありで楽しく終えることが出来ました。春ごろに3回目を開催予定ですので、その際には沢山のご参加をお待ちしております。



ちょこっと Cooking!

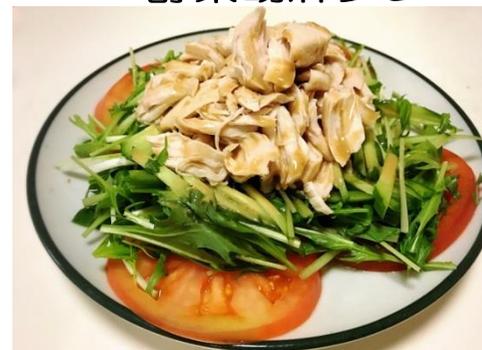
食卓のもう一品に！
大高酵素で陽さけい

棒棒鶏

酵素胡麻ダレ

・・・<材料> (2人分)・・・

- 鶏ささみ・・・2本
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- トマト…………1/2個
- 水菜……………小1茎(約20g)
- キュウリ……1/4本
- ★生姜…………1/2片



- ★練り胡麻…………大さじ1
 - ★大高酵素、醤油、酢……大さじ1/2
 - ★ごま油……………小さじ1/2
- エネルギー：149kcal、たんぱく質：16.4g、脂質：5.7g、炭水化物：8.8g、食塩相当量：0.8g(1人あたり)

・・・<作り方>・・・

- ①ささみのスジを取り除く。
- ②鍋に水2カップと酒、塩を入れ、沸騰させる。沸騰したらささみを入れ、火を消し、そのまま5分程度置いておく。冷めたら手で細かく裂く。
- ③トマトは薄切り、水菜は食べやすい大きさに、キュウリは斜め薄切りにし、細切りにする。
- ④★をよく混ぜてタレを作る。(酵素、醤油、酢は少しずつ入れた方が上手く混ぜられます) ささみと野菜を皿に盛り付け、タレをかけたら完成。

・・・

砂糖の代わりに、大高酵素を使用しています。水やお湯などで割って飲む方法の他に、料理に使う手もあります。和え物やドレッシングを作る時に取り入れてみてはいかがでしょうか？今回使った水菜は12~3月が美味しい時期です。鉄分、カルシウム、ビタミン類を豊富に含み、見た目より栄養満点な野菜です。少しピリっとした辛味がありますが、アリルイソシアネートという成分が含まれ、血栓を予防してくれる働きもあります。ささっと作ることが出来るので、もう一品ほしい！そんな時に作ってください♪