

晩秋から冬にかけてが旬の野菜に含まれるビタミンC・Eは、冷え性に効果があるといわれ、身体を温めてくれます。ビタミンCには、血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する働きがあり、ビタミンEは血行をよくし、体内のホルモン分泌を調節する働きがあります。風邪などの予防対策に積極的に取り入れましょう。

## ふれあい食堂

### 冬至(とうじ)

冬至はこの日、北半球では太陽の高さが一年中で最も低くなり、昼が一番短く夜が長くなります。冬至にはかぼちゃ(なんきん)を食べて柚子湯に入る習慣があります。

冬至にかぼちゃを食べるのには、中風(脳卒中)や風邪を引かないとか金運を祈願する意味があるようです。他にも「ん」が2つつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。



## 旬菜メモ

### 白菜



白菜の旬は11月下旬から2月ごろの晩秋から冬にかけてで、霜にあたると繊維がやわらかくなり風味も増し、葉の糖分も増えておいしくなります。

生のシャキッとした味わいもさることながら、火を通した時に出るトロツとした甘味も格別なおいしさです。白菜に含まれるビタミン類の量は多くはありませんが、バランスよく含んでいる野菜です。白菜に含まれるビタミンCやカリウムなどの栄養素は、水に溶けやすい性質をもっていますので、鍋ものやスープ煮など、汁ごと食べてしまえる料理にするのがおすすめです。

### 11・12月の美味しい野菜・果物

野菜：かぶ・ごぼう・れんこん・大根・ねぎ・ブロッコリー・春菊・白菜・小松菜・ホウレン草

果物：ラフランス・りんご・みかん



## 野菜たっぷりお献立

### 白菜のミルク煮



#### ◆材料(4人分)

白菜…1/4(300g)  
しめじ…1/2パック  
ベーコン…1枚  
サラダ油…小さじ1+1/2  
ガラスープ…(水75cc+ガラスープの素大さじ1/2を温めたもの)  
牛乳…50cc  
生クリーム…25cc  
塩、こしょう…少々  
水溶き片栗粉…適宜  
ごま油…5cc

#### ◆作り方

①白菜は葉と茎に分けて一口大に切る。

②しめじは小房に分ける。

③中華鍋を熱してごま油を加え、白菜の芯を炒める、しんなりしたら、しめじを加えて軽く炒め、白菜の葉を加えて炒める。

④全体が炒められたら、ベーコンを加えガラスープで煮込む。

⑤白菜が柔らかくなったら、生クリーム、牛乳を加えて軽く煮て(沸騰しないように)塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油を回しかける。

\*牛乳をすべて生クリームにすると、より濃厚でこくがでます。

## 野菜・果物の魅力



野菜の鮮やかな色合いは見るだけでも元気が湧いてきますが、東洋医学ではそれぞれの色によって臓器に滋養強壯の効果をもたらすといわれています。

青は肝臓（ホウレン草、ブロッコリー、きゅうりなど）赤は心臓（人参、トマト、くこの実など）、白は肺・胃腸（キャベツ、白菜、大根など）、黒は腎臓（しいたけ、ごぼう、海藻、黒豆など）、黄は脾臓（カボチャ、とうもろこしなど）で五色の食材を組み合わせた食事をするることによって健康が保てるという考え方です。

これらの効果は最近注目されている植物科学物質（機能性成分：植物の匂いや色、味などを形成しているもの）でも研究が進んでいます。

五色の野菜をバランス良くとって「医食同源」（日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、治療しようとする考え方）を実践しましょう。

## こだわり惣菜 ひじきの炒め煮

派手ではありませんが、いぶし銀のように食卓で光る“ひじきの炒め煮”をご紹介します。

ひじきは、食物繊維、ビタミン、ミネラルが非常に豊富な海藻です。特に、はカルシウムや鉄分が多く血液をきれいにし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があるとされています。

ひじきは炒めてから煮ることでコクが増し、旨味がアップします。

さらにひじきにはβカロテン、ビタミンE、ビタミンKなどの脂溶性ビタミンが豊富に含有されていますので、効率的に摂取する為に油分を含む食品と調理するのがよいでしょう。

そして、つき朋の“ひじきの炒め煮”の隠し味は、せつ子ばあちゃんが毎日「おいしくなれおいしくなれ」と言いながら作っていることです。



## お店紹介

つき朋周辺のお店を紹介します。みんな人情溢れる暖かいお店ばかりです。

### ルームアート松井（るーむあーとまつい）

品川区二葉3-22-2 TEL 03-3781-5080

創業88年のインテリアショップです。おしゃれな佇まいが人目を惹きます。天然木にこだわり、ほとんどの家具が受注生産で熟練の職人さんが手間暇かけて丁寧に作っています。

永く愛着を持って使える家具、時代に流されず流行りすたりのない本物の家具をお探しでしたら、一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

## ●つき朋からのお知らせ

- クリスマスオードブル、お節料理の販売を致します。予約も承りますので、詳しくは店員にお声掛け下さい。
- つき朋の惣菜を宅配弁当としてお届けしています。家庭的で手作りの味をお楽しみ頂けます。詳しくは店員にお声掛け下さい。



## 菜食美 つき朋



惣菜・宅配・食事処

〒142-0043 東京都品川区二葉3丁目6番6号

TEL 03-6426-8585 FAX 03-6426-8586

月～土曜 10:30～20:00（日曜・祝祭日休み）

【イトインコーナー】

ランチ▶11:30～14:00 デイナー▶18:00～20:00

ホームページ <http://www.tukiho.com>

5%割引券

お1人様1回限り  
総菜・弁当・イトインで  
ご利用できます。  
菜食美 つき朋  
有効期限 12月31日