



新たな年を迎え、寒さの中で身を引き締めて万事取り組みたいものです。冬野菜の特徴のひとつとして「甘い」ということがあります。寒さに当たったり、霜に当たったりするたびに野菜の中の糖が増えて甘くなります。寒い季節、凍らないように葉や身の中の糖分を増やし、凍ってしまいそうな自分の身を守ろうとする自己防衛の手段なのです。

ふれあい食堂

初物(はつもの)

その年に初めて取れた野菜・果物・魚などの食べ物のことです。生産者は初穂(はつほ)として神仏に供えます。江戸時代、「初物を食べると75日寿命が延びる」といって珍重されました。高値にもかかわらず、無理をして食べる人が多くいたといえます。最近では、栽培の技術や保存方法が進歩して、多くの食材が1年中食べられるようになりましたが、旬を味わうことで季節を感じる風情は失いたくないですね。



旬菜メモ

大根



春の七草の「すずしろ」は大根のことです。秋から冬にかけて甘味がまず消化酵素たっぷりの野菜です。大根は地上に近い上部は寒さで凍らないように糖度を上げるため甘く、そして先端のほうは土中の虫よけに辛味成分が効果的だからといわれています。大根は生食と加熱調理では働きが大きく異なります。生食ではアリルイソシアネート・オキシターゼといった酵素がメタボや生活習慣病の予防や発がん物質の解毒を助ける効果があり、加熱調理では身体を温める効果があると言われています。

1・2月の美味しい野菜・果物

野菜：かぶ・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・菜の花

果物：いちご・ゆず・みかん



野菜たっぷりお献立

大根の紅白サラダ



◆材料(4人分)

大根…1/2本(500g)

カニカマ…40g程度

絹さや…5枚

調味料

酢…大さじ2(30g)

白だし…大さじ2(30g)

白すりごま…35g

マヨネーズ…130g

塩…適宜

◆作り方

①大根は皮をむき、長さ10センチ程度の長さに切り、

細めの千切りにし、塩を振ってしばらくおく。

②絹さやは筋をとり、さっと茹でて斜め細切り、カニカマは細かく裂いておく。

③調味料をボールに合わせておく。

④大根の水気がでたら、しぼり、ボールにカニカマとともに和え、最後に絹さやを加えて軽く混ぜ合わせる。

*冬の大根は甘いですが、頭から真ん中にかけての部分が糖分が多く柔らかく適しています。

野菜・果物の魅力



旬の野菜を食べましようと言われてい
ますが、野菜の旬は意外と短く、2週間程
度とされています。

ただし、旬の2週間前後にも野菜は市場
に出回ります（現在は年間を通して出回
っています）。

旬に向けて成長している2~3週間は旬
の「走り」、出荷量が最も多い、いわゆる旬
を「盛り」、収穫が下降していく時期を旬
の「名残（なごり）」と呼んでいます。

旬の盛りは味が濃く、栄養価も高く一番
味わいたい時期です。

走りの野菜は水分が多く、皮が薄く繊維も柔
らかいですが、成長過程でアクが強めです。

名残になると水分は減り、皮が張り繊維
も堅くなりますが、個性が際立つ時期で
もあります。

それぞれの時期に合わせた調理法でその
時期の野菜の個性と味、食感の変化を味
わうのも野菜の魅力の一つです。

こだわり惣菜 たっぷりお野菜の白和え

つき朋の惣菜のなかで、現在人気ナンバーワンなのが
「たっぷりお野菜の白和え」です。

具材は、しいたけ出汁で人参、しいたけ、こんにやく
をじっくり下煮し、小松菜をさっと茹でて、半日以上
しっかり水出ししたお豆腐と白ごまで和えています。
お豆腐は大豆イソフラボンが女性ホルモンに似た働き
をし、ごまは大変高い抗酸化作用があります。こんにやく
はカロリーが無く、お腹のお掃除をしてくれます。
人参はベーターカロテンが肌の老化を抑え、身体を
温めてくれます。しいたけは血液中のコレステロール
を低下させる効果があります。

小松菜は野菜の中でも
カルシウムを多く含ん
でいます。

栄養バランスはもちろ
んですが、美容、ダイ
エット効果も期待でき
ます。



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。

トワ美容室（とわびようしつ）

品川区二葉3丁目25-7 TEL 03-3785-8554

カット、セット、パーマ、カラーリングはもちろんですが、その
ほかにヘッドスパ（頭のツボやコリを揉みほぐす、毛穴・地肌・
髪のトータルケア）やお顔のエステ、眉毛を整えたりと首から上
の美容に関してはお任せのお店です。



●つき朋からのお知らせ

- 新宴会や各種会議や、パーティーのオードブル、お弁当などもご用意できます。ご予算に合
わせて承りますので、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 2月28日