



秋も深まり、鍋料理が恋しい季節です。たっぷりのお野菜と肉や魚などの蛋白質なども一緒に食べることができる鍋料理は生活習慣病の予防にも効果的です。鍋料理に欠かせない、葉物野菜も収穫の時期を迎えます。年の瀬が近づく師走には、正月に向けたおせち用のハツ頭やゆり根、くわい、れんこん、金時にんじんなどの野菜が収穫され始めます。

ふれあい食堂

新嘗祭 (にいなめさい)

天皇がその年に収穫した新穀(主に米)を天地の神に供え、農作物に感謝し、自らも食する儀式です。古来11月の2番目の卯の日に行われていましたが、明治以降「新嘗祭」は11月23日に定められ国民の祝日となります。戦後は勤労感謝の日と名を変え「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」として1948年に制定されました。



旬菜メモ

れんこん



れんこんは、穴が空いていることから先を見通せる縁起物として重宝されています。晩秋から冬にかけて旬を迎えます。主な栄養分はデンプンで、体内でエネルギーとなって体を温めます。多く含まれているビタミンCは熱に弱いのですが、デンプンが多いため加熱しても相当量のビタミンCが残ります。野菜には珍しいビタミンB12を含んでいて、鉄分の吸収を助ける働きをし貧血を予防します。れんこんを切った時ひく系は、糖タンパク質ムチンによるもので、胃壁を保護し、タンパク質や脂肪の消化を促進します。

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

れんこんと鶏肉のピリ辛甘酢炒め

◆材料(4人分)

鶏肉…240g
れんこん…120g
ピーマン…40g(1個)
しいたけ…3、4枚
長ネギ…80g(1本)

甘酢調味料

砂糖…18g
(大さじ1と1/2)
酢…22g
(大さじ1と1/2)
酒…22g
(大さじ1と1/2)
醤油…15g(大さじ1)
ガラスープ…水22cc+ガラスープの素小さじ1/4を温めたもの
水溶き片栗粉…10g

油…大さじ1
生姜…ひとかけ(みじん切り)
唐辛子…1/2本(輪切り)
揚げ油、塩、コショウ、片栗粉…適宜

◆作り方

①鶏肉は一口大に切り、塩、コショウ、醤油5g、酒10gで下味をつけておく。
②れんこんは薄切り、ピーマンは一口大、しいたけ、長



ネギは斜めにスライスしておく。

- ③甘酢調味料はすべて混ぜておく。
④鶏肉は片栗粉を薄くまぶして170℃～180℃の油で揚げる。
⑤れんこん、ピーマン、しいたけも素揚げし油をよくきる。
⑥中華鍋に油大さじ1を熱し、しょうが、赤唐辛子を炒め香りがたったら、ねぎ、④、⑤を加え炒め合わせ、甘酢調味料を加えて煮立てとろみがついたら出来上がり。
*材料は火が通っているので、素早く炒めます。

野菜・果物の魅力



冬が旬の野菜は体を温める効果があります。土の中にできる大根、カブ、ごぼう、人参などの野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは、冷え症に効果があるとされています。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、毛細血管の機能を保持するはたらきがあります。ビタミンEは血行を良くするはたらきと、体内のホルモン分泌を調節するはたらきがあります。体を温める食材として、忘れてはならないのがねぎやしょうがなど。普段は薬味やスパイスとして活躍している食材ですが、血行を促進する効果があり、体を温めるのに優れた食材です。

体を温める調味料としては味噌、醤油、塩、唐辛子などがあります。

体を冷やす生野菜を食べる時は、しょうゆベースのドレッシングをかけたり、しょうがのしぼり汁を加えるなど、温める調味料や野菜をプラスするといいですね。

こだわり惣菜 金平ごぼう

「きんぴら」は、怪力で有名な金太郎の息子「金平」に由来していると言われています。

ごぼうに含まれる食物繊維は野菜の中でもトップクラスで、そのうえ抗酸化物質であるポリフェノールや各種ビタミンが含まれています。

つき朋の金平ごぼうは泥つきのごぼうの泥を落とし、包丁で皮をこそぎ落とし、適当な大きさに切り分け、水を張ったボウルに酢を数滴垂らしてアク抜きしてから調理しています。

にんじんも加えて、β-カロテン効果で肌のうるおいを保ち、乾燥肌を予防・改善する効果も期待できます。

また、きんぴらごぼうにゴマを添えることで栄養バランスがさらに良くなります。味付けはせつ子ばあちゃん直伝です。



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。

トーキョーズバーバー (とーきょーずばーばー)

東京都品川区二葉3-22-2 TEL 03-3788-3588

カット、パーマ、ヘアカラーはもちろんですが、育毛・増毛メニューが好評です。育毛・増毛後のヘアスタイルのキープや毛穴クレンジングなどのアフターケアもお任せできます。お髭の店長さんがいヘアスタイルや髪への悩みについて優しく相談にのってくれます。

●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。
- 11月より豚汁(とんじる)定食の販売を始めます。沢山の冬野菜と豚肉で体を温めてください。



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 ディナー▶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