



新たな年を迎えて、希望に胸膨らんでいることでしょう。1月は寒の入りが始まり大寒となります。一年中で最も寒さが厳しくなる時期にあたります。お正月や新年会、成人式、受験とイベントも盛りだくさんですが、風邪などをひかぬよう旬の野菜を摂って元気に過ごしましょう。2月になれば春野菜も店頭並び春が待ち遠しくなります。

ふれあい食堂

鏡開き (かがみびらき)

年神様に供えた鏡餅を雑煮やおしるこなどにして食べ、一家の円満を願う行事です。一般的には1月11日に行います。鏡開きの風習の発祥である武家社会において、「餅を刃物で切るのは切腹を連想させる」ということから手で割ったり、木槌で砕いたりしました。「切る」という言葉を避けて「開く」という縁起の良い言葉を用いています。鏡は円満を意味します。



旬菜メモ

かぶ



春の七草の「すずな」はかぶのことです。根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜に分類されます。根には炭水化物の消化を促す酵素ジアスターゼやアミラーゼを含んでいて、生で食べると、弱った胃や食べ過ぎ、胸やけに効果があります。煮物にした場合でも、胃腸を温め、冷えによる腹痛を予防する効果があります。葉には実の部分よりも豊富な栄養が含まれています。ビタミンA、B1、B2、Cなどが豊富に含まれています。また鉄、カリウム、カルシウムなどのミネラルも多く含まれています。

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

かぶときゅうりのマリネ



◆材料(4人分)

かぶ…大3個(400g)
きゅうり…2本(200g)
水…1カップ(200cc)
塩…大さじ1
ドレッシング
りんご酢…72g
オリーブオイル…36g
蜂蜜…36g
薄口醤油…12g
乾燥バジル…小さじ1/2
塩…少々

◆作り方

- ①かぶは一口大の乱切り、きゅうりは縦半分にして1.5cm程度の斜め切りにする。
 - ②ボウルに水と塩を入れ溶かし、かぶときゅうりを入れて軽く揉み込んで30分ほどおく。
 - ③ドレッシングの材料をボールに良く合わせておく。
 - ④かぶ、きゅうりがしんなりしたら水気を絞り、ドレッシングと合わせる。
 - ⑤保存用のビニール袋に入れ、空気を抜いて冷蔵庫で1時間ほど漬ける。
- *かぶの葉を刻んで入れるとビタミン、ミネラルも摂れます。



野菜・果物の魅力



寒い季節、空気が乾燥して風邪をひきやすくなっています。ベータカロチンやビタミンCを多く含んだ緑黄色野菜（人参、ほうれん草、かぼちゃ等）が風邪に効果的な栄養素と言われています。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」などと言われていますね。他にも旬の冬野菜で風邪の予防に効果の期待される野菜があります。れんこん、ねぎ、大根です。れんこんは口の中やのどの乾きを潤してくれる効果があり、レモンの1.5倍ものビタミンCが含まれている上、でんぷん質が多いため加熱しても殆ど失われないそうです。

ねぎはのどの痛み、鼻づまりによく効く硫化アリルが含まれていて風邪の症状改善に役立ちます。

大根は肺の熱を抑えてくれる効果、消化を助けるたんぱく分解酵素のアミラーゼが多く含まれています。

こだわり惣菜 切干大根

日本の伝統的なおふくろ料理の一つとして切干大根の煮物があげられますね。天日干し乾燥することで、水分量が減り保存性もさることながら、独特の甘み・歯ごたえ・風味が増します。通常の大根に比べてカルシウム、鉄分、ビタミンB1、ビタミンB2などの含有量が数倍も多くなり、大根の栄養が凝縮され栄養価も高くなります。食物繊維も豊富な健康食品です。切干大根は水に長く漬けすぎると、せっかくの甘味や歯ごたえ風味が半減します。

つき朋ではさっと洗い、水に10分ほど浸して揉み洗いして水気を絞って調理しています。油で手早く炒めてから、だし汁で20分ほど煮て調味料を加え汁気が少なくなるまで煮て、最後に風味付にゴマ油を加えています。



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。

石川接骨院 (いしかわせっこついでん)

品川区二葉3丁目24-6 TEL 03-6426-6199

石川接骨院では筋肉や関節を痛めたりケガをした時の治療を行っています。ケガというと接骨院と関係ないと思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、大病の元。ちょっとした痛みやケガなども治療の対象になるそうです。優しい先生が気軽にご相談に応じてくれます。

●つき朋からのお知らせ

- 新年会や各種会議、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