

2015年 春×ニュー



* さわらのヨーグルト焼き
～筍を添えて～

サクッサク

* 季節の天ぷら

* 茶そば

* 白ご飯

* ヨーグルト大福

春の恵みで
免疫力アップ!

さわらのみそヨーグルト焼き

🔥 103 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

| | |
|-----------|---------------------|
| さわら | 6切れ (一切れ当り40g程度) |
| たけのこ | 60g |
| プレーンヨーグルト | 大さじ4 |
| みそ | 大さじ4 |



【作り方】

- ① みそとヨーグルトを混ぜ合わせ、さわらと共に保存袋にいれたら、出来るだけ空気を抜いた状態で1時間以上漬け込み、たけのこは食べやすい大きさに切ります。
- ② さわらはキッチンペーパー等で漬けダレを拭き取り、たけのこは漬けダレをからめてココットに並べ、メニューキーよりココット「焼き魚[標準]」を選択し、点火します。
従来型デリシアの場合は、グリル網を利用し、オート「切身[標準]」を選択し点火する。
- ③ ②のさわら、たけのこを共に盛り付けたら、出来上がりです。

知ってましたか？

意外と簡単！筍のアク抜き

筍のアク抜きというと、米ぬかと唐辛子を使うのが一般的ですが、もっと簡単にできるアク抜き法を紹介します！米ぬかでゆでるよりも、筍が持っている旨味をしっかりと残せる方法ですので、是非お試しください。

◎筍のアク抜き



【材料】

| | |
|---------|-------|
| 大根おろしの汁 | 300cc |
| 水 | 300cc |
| 塩 | 小さじ1 |

【作り方】

ボウルに全ての材料をいれ、それぞれの料理に合わせた方法で切った筍を1時間以上浸ける。

- * 残ったら、水につけておきます。少し塩を入れておくともちます。
- * 筍ご飯のときは、洗っただけで、ご飯と炊きこみます。

サクサク 季節の天ぷら

🔥 190 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

| | | |
|-------|-----------|-------|
| 季節の野菜 | クレソン | 1束 |
| | 新ごぼう | 1/2本 |
| | 新玉ねぎ(小) | 1/2個 |
| | さくらえび(乾燥) | 大さじ2 |
| | モロッコいんげん | 適量 |
| | 薄力粉 | 適量 |
| 揚げ衣 | 大根(おろし用) | 適量 |
| | 薄力粉 | 100g |
| | 冷水 | 150cc |
| | マヨネーズ | 大さじ2 |



【作り方】

- ① **野菜の準備をします。**
野菜をキレイに洗い適当な大きさに切ります。クレソンは適当な大きさに切り、水気を拭きます。新玉ねぎは薄切り、新ごぼうは皮ごとピーラーでスライスして、軽く水にさらしたら水気を拭きます。モロッコいんげんは2~3等分に切ります。
- ② **揚げ衣をつくります。**
マヨネーズに冷水を注ぎながらよく混ぜ合わせたら、薄力粉を加え、混ぜすぎない程度に合わせます。
- ③ **油で揚げます。**
油を天ぷら鍋に入れ、「温度設定/180℃」に設定し、点火します。
設定温度になったら、クレソン、モロッコいんげんをそれぞれ②の揚げ衣にくぐらせ揚げます。
ボールに新ごぼう、新玉ねぎ、桜えびを合わせ、適量の薄力粉を加え混ぜたら、残った揚げ衣も加え、全体に混ぜます。へら等の上で小さめにまとめ、揚げます。
- ④ 油をきり、大根おろしと共に盛り付けたら出来上がりです。

🌸 春野菜の特徴と効能 🌸

春野菜には、独特の爽やかな香りと苦みを持つものが多く、この香りや苦みの成分は、「植物性アルカロイド」といいます。独特の苦み成分で、ほのかな苦みやアクは、胃腸の働きを活発にし、細胞の新陳代謝を活発にしてくれます。冬の間体内に蓄積された余分な老廃物を体外に排出してくれるのです。

🔍 春野菜に含まれている主な栄養成分

植物性アルカロイド
ビタミン
鉄
マンガン
亜鉛
ゲルマニウム

これらの成分には、
病気や老化の原因にもなる
活性酸素を除去してくれる
抗酸化力、免疫力があります。



茶そば

🔥 289 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

| | |
|------|------------|
| 茶そば | 3~4束(200g) |
| だし汁 | 500ml |
| しょうゆ | 100ml |
| みりん | 100ml |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |

そばつゆ



【作り方】

- ① **そばつゆ**を作ります。
だし汁を火にかけ、調味料を加えて軽く煮立たせます。
- ② 茶そばをゆでます。
鍋に水(分量外)を入れ、「**麺ゆで／タイマー〇分**」をセットし点火します。お湯が沸騰したら茶そばを入れ、タイマーボタンを押します。消火したら、ザルにあげて湯をきり、ボールにうつします。水を流し入れながら両手を合わせるようにやさしく洗いヌメリをとります。最後に氷水でしめたらザルにあげ、水分を しっかり切ります。
※タイマー設定時間は、ご使用のそばによって異なります。袋の表示を目安にして下さい。
- ③ ②の**茶そば**を器に盛り、①の**そばつゆ**をまわしかけたら出来上がりです。

🌸 新しい免疫カランキング 🌸 🌸 🌸

どの野菜が**免疫を上げる**かは、白血球と大腸で様変わり。
緑黄色野菜に比べると機能が低いと思われがちな色の薄い野菜が大健闘！

免疫カランキング 1

白血球の活性化によるTNF-α産生量

| | 相対値 |
|----------|-----------|
| 1 レタス | ★★★★★★★★★ |
| 2 白菜 | ★★★★★★★☆☆ |
| 3 小松菜 | ★★★★★★★☆☆ |
| 4 ブロッコリー | ★★★★★★☆☆☆ |
| 5 アマニ | ★★★★★☆☆☆☆ |
| 6 ホウレン草 | ★★★★★☆☆☆☆ |
| 7 ナス | ★★★★☆☆☆☆☆ |
| 8 ビーマン | ★★★☆☆☆☆☆☆ |
| 9 キュウリ | ★★★☆☆☆☆☆☆ |
| 10 大根 | ★★★☆☆☆☆☆☆ |

免疫カランキング 2

腸内環境を改善するオリゴ糖含有量

| | 相対値 |
|------------|-----------|
| 1 エシャロット | ★★★★★★★★★ |
| 2 チコリ | ★★★★★★★☆☆ |
| 3 ニンニク | ★★★★★★★☆☆ |
| 4 タマネギ | ★★★★★★☆☆☆ |
| 5 アーティチョーク | ★★★★★☆☆☆☆ |

TNF-αとは……？

TNFとは、炎症や傷を治すなど生理機能を調整するサイトカイン(生理活性物質)の一種。最大の特徴はがん細胞を壊死(えし)させる作用を持つことです。TNFを産生させる成分を多く持つ野菜や果物ほど**免疫力が高い**と表されます。

オリゴ糖とは……？

ブドウ糖などの単糖類が2~10個結合した糖質の一種。**腸内環境を整えて**便秘を解消したり、便の臭いを抑えたりする効果があります。コーヒー豆、大豆、ビートなどのほか、エシャロットやタマネギなどの野菜にも含まれます。



ヨーグルト大福(真っ白大福)

🔥 171 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

水切りヨーグルト 130g
白あん 120g
片栗粉 適量

A { 白玉粉 100g
砂糖 90g
水 150cc



【作り方】

- ① 水切りしたプレーンヨーグルトと白あんを混ぜて6等分にし、それぞれラップで包み、冷凍庫に入れて凍らせます。
- ② Aを鍋に入れてよく溶かした後、中火にかけ練り続けながら煮詰め、片栗粉を広げたバットに広げたら、さらに片栗粉を上からふるいかけ、人肌程度に冷まします。
- ③ ②を6等分に切り分けて凍った①を包み、成形して再び冷凍庫で固めます。そのまま食べても、自然解凍して食べても美味しくいただけます。

下準備～水切りヨーグルト～



キッチンペーパーや清潔な布巾を敷いたザルにプレーンヨーグルトを流し入れ、半日おきます。重しをのせると短時間で水切りができます。

※染み出した水分はホエー（乳清）という栄養豊富な成分です。捨てずに他のお料理に活用しましょう。

プロバイオティクスをご存知ですか？

腸内細菌のバランスを改善して、体により作用をもたらす生きた微生物のことです。その代表的なものに乳酸菌やビフィズス菌がありますが、プロバイオティクスは生きたまま腸まで届ける事がポイント！種類によっては胃酸や胆汁酸に弱いものもあるので、より効果を高く発揮させる為に、胃酸が薄まる食後に摂るなどの工夫を！

