

健康は

食
にあり

今月のテーマ

季節の移り変わりを
食べ物で感じてください

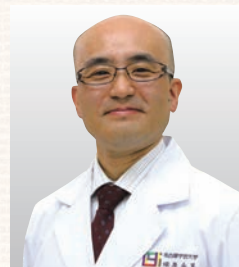
この企画は昨年7月号のテーマ「和食を見直そう!」でスタートしました。栄養バランスが良く健康的な食事であるため、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食(Washoku)」は、生活習慣病を予防する食事だとお話しましたが、実は選ばれた理由は他にもあります。それは、**日本の風土と四季の移り変わりの調和を大切にしている**、つまり「その土地の旬」を大切にしている食事だということです。

最近、冷凍や流通の技術、ハウス栽培などが発達し、昔ほど「旬」を感じる事が少なくなりました。旬を食事で楽しむには、その季節の新鮮な魚介類や野菜・果物を積極的に食べるようになります。下表は「春」が旬の食材一覧です。これらを使った

春が旬の食材

魚介類	タイ、サワラ、カツオ、サヨリ、メバル、キビナゴ、桜エビ、アサリ、ワカメ
野菜類	春菊、キャベツ、ニラ、三つ葉、タケノコ、玉ネギ、サヤエンドウ、ジャガイモ、グリーンピース、そら豆、わらび、ぜんまい、ふきのとう、ふぎ、うど、木の芽
果物類	イチゴ、夏ミカン、ハッサク、国産オレンジ類

名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授



料理を考えると、多くの人が和食を頭に思い浮かべるのではないのでしょうか? 反対に、肉類、乳製品、卵、冷凍食品、調理済み食品、缶詰といった、いわゆる「食の欧米化」を連想する食材からは旬を感じることができません。つまり、旬の食材を選んで食べてみると、素材の味を生かす和食となることが多く、それは健康にもつながっていくということです。(ちょっと強引ですけど…)

旬を追い掛けておいしいものを食べ続けると、次第に和食中心になって生活習慣病を予防できるかもしれませんね。

アサリと春キャベツの
卵とじ

名古屋学芸大学大学院
栄養科学研究科 博士前期課程1年
川瀬文哉さん

作り方

- ① 砂抜きをしたアサリと酒を小さめのフライパンに入れ、ふたをして強火にかける。アサリの殻が開いたら火を止める。(アサリの煮汁はとっておく)
- ② キャベツは4cm角くらいに切り、さっとゆでる。
- ③ フライパンにカツオ・昆布だし、

しょうゆ、みりん、アサリの煮汁を入れ、温まったらキャベツを入れる。ひと煮立ちさせたら、身だけにしたアサリを入れてさらに加熱する。

- ④ 溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止める。

材料(2人分)

アサリ(殻付き)	120g	代わりに、シラス、キビナゴ、
酒	40ml(大さじ2と1/2)	桜エビ、タイもいいですね。
春キャベツ	60g	
カツオ・昆布だし	30ml(大さじ2)	代わりに、サヤエンドウ、ニラ、
しょうゆ	5ml(小さじ2/3)	うど、そら豆、ぜんまいも
みりん	5ml(小さじ2/3)	いいですね。
卵	100g(2個)	

栄養量(1人分)

エネルギー	129kcal	炭水化物	4.0g
たんぱく質	10.4g	食塩相当量	1.8g
脂質	5.4g		

ポイント

- 優しい味が特徴の卵とじは旬を感じるのに一番です。いろいろなバリエーションをお楽しみください。

菜花と
タケノコの
白和え

作り方

- ① ニンジン皮をむき、長さ4cmくらいで荒めの千切りにしゆでる。菜花はゆでた後、4cm程度の長さに切る。タケノコも同じように4cmくらいの長さで荒めの千切りにする。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、上から重しを載せ20～30分くら

い水抜きをする。

- ③ 水抜きをした豆腐をボウルへ入れ、へらでつぶして滑らかにしていく。その後炒りごま、練りごま、砂糖、食塩、西京みそを順に加え、良くかき混ぜる。
- ④ ①の材料と、③のあえごろもを混ぜる。

材料(2人分)

ニンジン	20g	～あえごろも～	
菜花	40g	木綿豆腐	80g
タケノコ	40g	砂糖	10g(大さじ1)
		食塩	0.8g
		西京みそ	10g(小さじ1と1/2)
		炒りごま	0.4g
		練りごま	2g

お好みで調節してください。

栄養量(1人分)

エネルギー	81kcal	炭水化物	10.6g
たんぱく質	5.1g	食塩相当量	0.8g
脂質	2.6g		

ポイント

- へらを使って良くつぶすことで、すり鉢を使わなくても滑らかなあえごろもを作ることができます。
- 他の春野菜を使っても良いです。

