



焼き餅にたけのこ と 春野菜のたっぷり あんかけ

Let's
cooking



材料(4人前)

切り餅	8こ
たけのこ	1/4本(アク抜きしたもの)
にんじん	1/4本
しいたけ	4枚
きぬさやえんどう	12枚
ハム	4枚
菜の花	5本
うど	10cm(アク抜きしたもの)
サラダ油	大さじ1.5
水	300cc
塩・こしょう・コンソメ(顆粒)	適宜
水溶性片栗粉	大さじ1.5+水100cc
ごま油	大さじ1

野菜をたっぷりとれて、ボリューム感もあります。

野菜は季節に合わせて、旬の食材を取り入れましょう。今の時期は、やわらかい春キャベツなどを使うと、さらにボリュームアップ。味つけは、しょうゆやみそなどお好みで!!

- つくりかた**
- 切り餅を2つに切り、ごま油で両面をこんがり焼く。
 - たけのこ・にんじん・しいたけ・ハム・うどを細切りする。菜の花は2cmくらいに切る。きぬさやえんどうはスジを取っておく。
 - 鍋にサラダ油を熱して②の野菜を炒め、塩・こしょう・コンソメで味付けをして、水300ccを加えてひと煮立ちし、水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
 - ①の餅を器に盛りつけ③のあんかけをたっぷりかける。

食 医 同 源

山梨の食材再発見

豊富な食物繊維が便秘を 解消し大腸ガンを防ぐ

春に旬を迎えるたけのこは、成長が早く十日(旬内)で竹になることから「筍」の字があてられたそうです。たけのこの先端は、おひたし、中ほどは、若竹煮、下のほうは、たけのこご飯にと、部位によって調理方法もさまざまです。たけのこの効用を知って、日々の食生活に上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。

筍

たけのこ



暖かい気候が最適
たけのこは、暖かい気候を好み、南方のものほど種類も多く大型の品種が多くなっています。県内では、峡南地方で主に栽培されていますが、このあたりで採れるたけのこは、特にアクが少なく風味も高いなど品質の良さを誇っています。

たけのこの効用
たけのこには、食物繊維が豊富に含まれています。このたけのこに含まれる食物繊維セルロースは、腸内で水分を吸収してふくらむときに、大腸ガンの原因となる腸内の有害物質も一緒に吸着し、便とともに排出してくれることから、別名「腸を削るヘラ」と呼ばれています。また、このセルロースには、コレステロールの吸収を抑える働きもあるため、動脈硬化予防にも効果的です。

また、たけのこに含まれるカリウムには、利尿作用があり、老廃物や体内の余分な水分を排出して、高血圧やむくみをおさえる働きがあります。

そのほか、たけのこには、微量ですが、亜鉛も含まれています。亜鉛は、身体の成長に欠かせない成分で、老化防止にも効果があります。

たけのこの旨み成分
たけのこを切った時に出る白い粉、チロシンは、アドレナリンやドーパミンといった脳内の神経伝達物質の材料となり、脳細胞の活性化を促し集中力を高める効果があります。

また、グリーンアスパラガスにも含まれているアスパラギン酸は、弱った胃腸を整え、食欲を高める働きがあり、疲労回復に効果があります。

アク抜きを忘れずに
たけのこの旨み成分は、時間が経つとえぐみ成分に変化します。えぐみ成分のしゅう酸はカルシウムと結合すると結石を作る欠点がありますので、アク抜きは必ず行います。米ぬか(または、米のとぎ汁)と唐辛子を入れて茹でると、旨み成分は逃がさずアクだけを抜くことができます。

春に食べると効果的
中国のことわざ「雨後春筍」。春になり雨がやんだあと、たけのこが勢いよく地上に顔を出すという表現です。たけのこの勢いにあやかり、春は、旬の食材「筍」をいただきたいですね。

たけのこ + α = 効果²



- ひじき、ごぼう、ぜんまい、ふき、ブロッコリー = 大腸ガン予防、高血圧予防
- こんにやく、ワカメ、ごま、しょうが = 便秘の改善、肥満防止
- オクラ、小松菜、にんじん、大豆 = 高血圧の予防と改善、スタミナ増強
- やまいも、さつまいも、くるみ、レーズン、落花生 = 老化防止、イライラの解消

健康メガネ



各地から桜の開花のたよりが聞こえてきました。陽光うららかなこの時期、桜の下で、お弁当を広げ、お酒をくみかわしながら、春を満喫したくなりますよね。

そもそも花見は、桜の木に宿る神様に、豊作を願って人々がお酒を捧げたのが起源だといわれています。安土桃山時代には、絢爛豪華な花見の宴が催されたことが「醍醐花見図」や「吉野花見図」といった屏風絵などからうかがい知れます。庶民の間で盛んに花見が行われるようになったのは、江戸時代になってからです。

江戸時代の花見の様子は落語にもしばしば登場します。花見のために、羽織る着物をおしゃれにコーディネートしたり、江戸前の魚や地の野菜など旬の食材をふんだんに使った弁当を準備したり、てるてる坊主をつるしたりと、花見は、庶民にとって、普段の生活から解放され、心をリフレッシュできるまたとない機会であったようです。

心からの笑いは、ストレスを解消するだけでなく、自己免疫機能を向上させ、自然治癒力を高めるといわれています。日常を離れて、満開の桜をめながら、仲間同士であるいは家族で大いにお花見を楽しんでみませんか。