

薬膳たより・夏号



～食育はママいくから～



夏は薬味をとりましょう！



黒川 眞妃子先生

楽食
Story

夏の薬味寿司



7月19日給食より

材料



「薬味」という言葉は、もともとは中国の医学用語として使われていました。

日本での薬味の始まりは江戸時代初期のうどんの食べ方からで、その時代の古典書物には「薬味として梅干し、たれ味噌汁、鯉の汁、胡椒、大根、醤油汁がよい」と記載があります。

私達が日常よく使う薬味の**葱・生姜・大葉・わさび・梅干し・ニンニク・大根**などはお料理にかけたり添えたりするだけで、見た目・香り、味が一層よくなりますが、その他にも優れた効果を持っています。

- 葱（**疲労回復・殺菌作用・風邪予防**）→白い部分に殺菌作用有り。刻んで使いましょう。
- 生姜（**食中毒予防・殺菌作用・風邪予防・夏バテ予防**）
→生の魚や肉と一緒に食べましょう。皮のまますり下ろし、直ぐに使いましょう。
- 大葉（**食中毒予防・抗菌作用・食欲増進作用**）→刻むと効果がアップします。
- 茗荷（**消化促進・血行促進・夏バテ予防**）→水にさらさず、生で刻んで食べましょう。
- わさび（**O-157の細菌、酵母、カビなどの抗菌作用**）→生の魚や肉と一緒に食べましょう。
- 梅干し（**胃腸内の抗菌、減菌効果の向上・食材の腐敗防止**）→酸っぱい梅干しを使う。
- ニンニク（**抗菌作用・食欲増進作用・消化促進作用**）
→すり下ろしたり、刻んで使うと効果がアップします。
- 大根（**整腸作用・風邪予防・胃もたれ予防**）→生ですり下ろすか、サラダで食べましょう。

梅雨時～9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌による食中毒が多くなる危険な季節です。小さな子供たちは「薬味」は少々苦手な味かもしれませんが、薬味を上手くお料理に摂り入れて子供達の夏の体を守りましょう。

★材料★ 4～5人分

米・2合 水・360cc きゅうり・2本 とうもろこし・1/2本
甘塩鮭・1切れ 生姜・1片 みょうが・2本 大葉・8枚 白ごま・大さじ2
合わせ酢（酢・大さじ3 砂糖・大さじ2 塩・小さじ1）

★作り方★

- ① 米を洗って分量の水を加えて炊く。
鮭は焼いてほくしておく。
とうもろこしは茹でて実をほくしておく。
きゅうりは薄くスライスして塩少々を振って混ぜ10分ほど置き、水気をしっかり絞っておく。
生姜、みょうが、大葉はみじん切りにする。
- ② 炊き上がったご飯をバットに移し合わせ酢を少しずつ回しかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
（うちわなどで扇いで熱を飛ばす）
- ③ ②のすし飯に①の具と白ごまを加えてサクサク混ぜる。



次回、秋号は令和5年10月予定です。

薬膳たより・春号

食育はママいくから



黒川 真妃子先生

薬食
Story

キャベツのすすめ



キャベツはヨーロッパからアジアを経て江戸時代に日本に渡来ました。明治初期に本格的に栽培が始まり、明治37年に銀座の洋食店がポークカツにせん切りキャベツを添えたところ大好評になり、生のキャベツも広く食べられるようになりました。

キャベツは**ビタミンC**、**ビタミンK**、**ビタミンU**、**ジタスターゼ**や**リジン**、**トリプトファン**などの栄養成分を含んでいます。その中でも注目される栄養成分は「**ビタミンU**」です。ビタミンUは胃腸粘膜の新陳代謝を活発にする働きがあり、傷ついた胃腸粘膜に修復に役立ち、がん抑制物質も多く含んでいます。

また、キャベツ2~3枚を生食すれば1日に必要なビタミンC量の50%以上が摂れるので風邪予防や疲労回復にも有効です。その他、消化を促進する**ジアスターゼ**、集中力を高めたり、不安を解消したりする**リジン**は子供達の発育にも欠かせません。

胃腸の働きが弱い子供にはキャベツに塩を加えて発酵させたザワークラウトがお勧めです。

虚弱体質の子供にはキャベツと茸の温かなスープの常食もいいでしょう。また、お野菜の苦手な子供達にはキャベツをたっぷり入れたハンバーグや、お好み焼きもお勧めです。

1年中スーパーの店頭に並び、和食・洋食・中華・エスニックとどんな風にも調理できて栄養大！ 子供達の発育にお勧めの食材です。



次回、夏号は令和5年7月発行予定です。お楽しみに！

春キャベツたっぷりハンバーグ

4月19日給食より



材料



材料

春キャベツ・200g 玉ねぎ・1/2個 人参・50g 合いびきミンチ・180g
A (パン粉大さじ3+牛乳大さじ3)
ニンニク、生姜・各1/2カケ 溶き卵・1個分 ナツメグパウダー・少々 塩、胡椒・少々
B (トマトジュース・100cc ウスターソース・大匙3 砂糖、塩・少々)

作り方

- 1、キャベツはみじん切りにして塩少々を加えてしっかり揉み、しんなりしたら水気を絞る。人参、玉葱、ニンニク、生姜はみじん切りにする。
- 2、フライパンに油を熱し、ニンニク、生姜をサッと炒め、次に玉ねぎ、人参を加えて3~5分炒める。



- 3、ボウルに粗熱をとった②、キャベツ、ミンチ、A 溶き卵、ナツメグ、塩、胡椒を加えてよく混ぜて小判型に形成する。
- 4、フライパンに油を熱して③を入れ、中火で両面に焼き色をつけ、水大匙2を加えて蓋をし、火を弱めて5分ほど蒸し焼きにする。



- 5、(ソース作る)
④のフライパンからハンバーグを取り出しBの材料を入れてサッと煮詰めて好みのトロミをつける。