

「旬を迎える」という言葉がありますがご存知でしょうか。「旬」とは、「魚介・野菜・果物などがよく採れて味の最もよい時」を意味します。ほうれん草、れんこん、大根、たら、白菜、みかん、柚子などは冬に旬を迎える食材です。

旬のものを食べることで、季節を感じられるだけでなく、栄養学的にも大きなメリットがあります。例えばほうれん草では、「冬採り」の方が「夏採り」に比べビタミンCが多いという事が、食品の栄養価を掲載している「日本食品標準成分表」にも示されています。さらに、大根やかぶなどはこの時期は皮が柔らかくなり料理に使いやすくなります。皮には食物繊維やビタミンが含まれており、皮ごと料理して食べるのもお勧めです。皮を剥く手間が省け、食品ロスが出ないことも嬉しいポイントですね。栄養も、食品ロスも、手間も、まるっと余すことなく、「旬」を味わってみてはいかがでしょうか。

## 〈冬野菜を楽しむ！簡単ホワイトソースの野菜グラタン〉



### 【材料(2人分)】

れんこん 1節(100g)	塩 少々	} A
じゃがいも 1個(80g)	胡椒 少々	
トマト 1/2個(90g)	マヨネーズ 大さじ2	
長ねぎ 20g	味噌 大さじ1	
絹豆腐 150g	ピザ用チーズ 30g	

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 273kcal  
たんぱく質 10.6g、脂質 15.9g、炭水化物 22.8g、塩分 2.0g

### 【作り方】

下準備:オーブンは200℃に予熱しておく。

1. 豆腐は電子レンジ600w2分~2分半加熱して水気をよく切り、Aと合わせてソース状になるように混ぜる。
2. れんこんはよく洗い、皮付きのまま3mm幅のいちょう切りにして、5分間水にさらす。
3. じゃがいもを洗って、皮をむく。3mm幅のいちょう切りにして、5分間水にさらす。
4. トマトを洗い、ヘタを取った後、8等分にスライスする。長ねぎは3mm幅の斜め切りにする。
5. 耐熱容器にれんこんとじゃがいもを交互に並べる。
6. 1.のソースを5.の上に加え、さらにトマト、長ねぎをのせ、最後にピザ用チーズをかける。
7. 200℃で20~25分加熱する。

★混ぜるだけで作れる「簡単ホワイトソース」は他の料理にも応用できます。

★長ねぎの代わりに、ほうれん草、かぶの葉など、旬の緑野菜を使っても美味しく召し上がれます。

## 〈まるごと♪れんこんココアカップケーキ〉



### 【材料(底辺5.5cm×高さ5cmカップ)3個分】

れんこん 1節(100g)	砂糖 30g
ホットケーキミックス 80g	牛乳 30g
ココア 10g	こめ油 30g
たまご 1個	(サラダ油でも可)

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 290kcal  
たんぱく質 5.7g、脂質 13.9g、炭水化物 36.8g、塩分 0.4g

### 【作り方】

下準備:オーブンは180℃に予熱しておく。

1. れんこんはよく洗い、皮付きのまま3mm幅の薄切りを3枚切り出し、それぞれ4等分にする。残りはすりおろし、水を切る。
2. ホイッパーで卵を溶きほぐす。砂糖を2~3回に分けて加え、よく混ぜる。
3. 牛乳、こめ油、すりおろしたれんこんを順に、その都度混ぜながら加える。ホットケーキミックスを加え、混ぜる。
5. カップに均等に流し入れ、1.のスライスれんこんを中心にのせる。カップを少し上から数回落として空気を抜く。
6. 180℃で20~30分焼く。竹串にベタッとした生地が付かなければ完成。

★砂糖と水を1:1で溶かしたものを、焼きあがりに塗ると、さらにしっとり仕上がりと、甘味も足され、日持ちもします。