

～今こそ食べたい！！冬野菜～

冬野菜は寒さにさらされることで、より一層甘みや栄養価が増加します。

野菜はもともと水分が多いので、気温が下がると寒さで凍結してしまわないよう、細胞の中に糖を蓄えようとする性質を持っています。よく「寒さにあつた野菜は甘くなる」と言われますが、冬に旬を迎える野菜がこの時期に甘くなるのはそのためです。また、厳しい寒さを乗り越えた野菜は、栄養価も高くなっています。

長い時間をかけて土の中で育つ根菜類は、その根っこにたくさんの栄養を蓄えて春を待ちます。旬の時期は出荷量も多くなるため、価格も手頃で安定する傾向にあるので、ぜひこのタイミングを逃さずに、冬野菜の美味しさを存分に味わいましょう♪

冬野菜を上手にとり入れ、心身の不調が起こりやすい寒い季節を少しでも快適に過ごせたらいいですね！！

<肉味噌ふろふき大根>



<1人分の栄養価>

エネルギー：86kcal、たんぱく質：4.7g、脂質：2.8g、炭水化物：10.3g
食物繊維：2.0g、食塩相当量：0.8g、カリウム 382mg

【材料(2人分)】

大根…1/4本(200g)
 昆布…3g
 鶏ひき肉…40g
 柚子の皮…1g
 ★赤味噌…大さじ1/2(10g)
 ★砂糖…小さじ2(6g)
 ★みりん小さじ1(6g)

【作り方】

- ① 大根は皮を剥き、2～3cm厚さの輪切りにする。中央部分に十字に隠し包丁を入れる。
- ② 鍋に大根がかぶるくらいの水を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にして、大根にすっと串が通るまで下茹でをする(約30分)。火を止めてそのまま粗熱を取り、水洗いする。
- ③ 鍋に水、昆布、大根を入れ、強火にかける。沸騰する直前で昆布を取り除き、②の大根を弱火で20～30分程煮る。
- ④ 中火で熱したフライパンで、鶏ひき肉を炒める。
- ⑤ ひき肉がそばろ状になり火が通ってきたら、★の調味料を加え、味が馴染んだら火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け、柚子の皮のせて完成！！

【ワンポイント】

・大根の下茹でに米のとぎ汁を使うと、アクやえぐみがとれ、酵素の作用で大根の繊維が柔らかくなります。

<小松菜の生姜お浸し>



<1人分の栄養価>

エネルギー：18kcal、たんぱく質：1.5g、脂質：0.1g、炭水化物：3.3g
食物繊維：1.4g、食塩相当量：0.8g、カリウム 369mg

【材料(2人分)】

小松菜…1/2束(140g)
 ★濃口醤油…小さじ1と1/2(8g)
 ★和風顆粒だし…1/2(1g)
 ★砂糖…小さじ1/2(2g)
 生姜すりおろし…小さじ1/2(2g)

- ① 生姜は皮をむいて、すりおろす。
- ② おろし生姜と★の調味料を合わせておく。
- ③ 小松菜は軸を切り落とし3～4cmの長さに切る。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、小松菜を2分ほど茹で ザルにあげて流水で洗い、水気を絞る。
- ⑤ 小松菜と調味料を和える。
- ⑥ 器に盛り付けて完成！！

【ワンポイント】

・小松菜を茹でる時は塩をひとつまみ(分量外)入れると色よく仕上がります。
・千切り生姜で飾ると見た目も華やかに仕上がります。