

栄養だより

2019年
4月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

春野菜をおいしくたべよう

新年度が始まりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、香川の春野菜を食べて、身体も心も元気に過ごしましょう。

たけのこ



さぬきのめざめ



葉ごぼう



春の訪れを感じさせてくれる「たけのこ」。香川産は、色が白く、柔らかいのが特徴です。多くが金比羅さんの近くでとれるため、「こんぴらたけのこ」として有名です。栄養価は少ないですが、便秘の改善だけでなく、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す「食物纖維」が豊富です。香川ではよく、薄味に炊いたたけのこを天ぷらにして食べます。

さぬきのめざめ(香川県農業試験場が独自に作り上げた品種のアスパラ)は、生長しても穂先が開きにくいというのが特徴です。食べてみると、シャキシャキとした歯ごたえと、口全体に広がる爽やかな甘みが魅力。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含むのが特徴で、疲労回復や美肌に効果を発揮します。

独特の爽やかな香りと特有の歯ざわりがうれしいごぼうは、中国から渡来て平安時代には薬用として利用されました。

春をよぶ野菜「葉ごぼう」は、柔らかい軸(葉柄)と若い根を食用にする、古くからの特徴的な香川県のふるさと野菜です。食物纖維が多く、鉄分、カルシウムも含まれています。

旬を楽しむ！

旬とは、野菜や果物、魚介類が1年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期です。最近は、ハウス物や輸入品もあるので、1年を通して食べられる食材が多くなっていますが、旬を楽しむ食事も心がけたいものです。旬とは、10日間のことを指し、1ヶ月を10日間ずつ分けて、「上旬」「中旬」「下旬」と言います。食べ物の旬も10日間と言われます。美味しい時期を逃さずにいただきましょう。

今月の

レシピ

たけのこご飯



一人分栄養価
エネルギー250kcal
たんぱく質12g
塩分1.5g

4人分

| | |
|------|------|
| 米 | 320g |
| 水 | 480g |
| たけのこ | 80g |
| ふき | 80g |
| にんじん | 12g |
| 油揚げ | 12g |
| 鶏肉 | 80g |
| 木の芽 | 少々 |
| 酒 | 7.6g |
| みりん | 6.4g |
| 薄口醤油 | 32g |

作り方

- ① 米は、30分前に洗ってザルに打ち上げておく。
- ② ふきは、軽く塩もみをして茹で、冷水に取り、皮をむき、小口切りにする。
- ③ たけのこは、皮のまま約1時間ゆがいて冷ます。皮をむいてよく洗い、小さな短冊切りにする。
- ④ 油揚げは、油抜きをして、小さなせん切りにする。
- ⑤ にんじんは1cmぐらいのせん切りにする。
- ⑥ とり肉は、分量の調味料に約1時間浸けておく。
- ⑦ 炊飯器に米と水、②～⑥の具を入れて炊く。
- ⑧ お茶碗に盛り、木の芽を添える。

お食事に関してわからぬこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士・調理師にお聞きください。

