

きずな食レシピ NO23

◆6月・7月上旬の行事食♪

6月といえば梅雨。ジトジトと湿度の高い季節です。食材も悪くなりやすい季節でもあり、食欲も低下しがちな時期ですね。こんな季節はさっぱりとした料理や食欲を増進してくれる料理でしっかりご飯を食べ体力低下予防をすると良いですね★

■ 酒まんじゅう 【6月30日 ; 夏越しの節句】

この日に作られる酒まんじゅうは本来米麴で作られます。最近では酒粕や日本酒を利用して作られるのが一般的になりました。山芋を加えると新陳代謝を高め、体力強化や免疫力を高めてくれます。

■ 麦縄 【7月7日 ; 七夕】

小麦粉・米粉・塩で作られる麺で、豊富な糖質とたんぱく質がエネルギー源となり、消化器系を丈夫にする働きに優れています。カルシウムも豊富に含まれ、精神安定にも有効です。

《6月旬の食材》

6月は梅雨の季節。夏に向かって気温は上がり、雨によって湿度が高まる為、カビが発生しやすく、また食べ物が傷みやすい為、食中毒の発生の高い季節です。消化器系の働きを高め、生食に気を付けましょう。また、時間の経ってしまったものは必ず再加熱するようにしましょう。手をよく洗うこともお忘れなく！！
《キヌ》良質なたんぱく質を持ち、脂質が少ない。ミネラル類では特にカルシウムが豊富で亜鉛やカリウムも含有。



今日の1品 生らっきょうのごま油炒め ★

材料（2人分）：生らっきょう 100g、鶏もも肉 100g、ごま油 大さじ1、★(味噌 大さじ1、砂糖 小さじ1、醤油 小さじ1)

- ① らっきょうは皮を剥き、根を切り落とす。
- ② 鶏もも肉は小さ目の一口大にカットする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏もも肉を炒め、火が通ったららっきょうを加えてさっと炒める。
- ④ ③に★を加え、さっとからめて完成♪

胃腸の働きを高めるらっきょうと、良質なたんぱく質や脂質を持つ鶏肉と一緒に取ると胃腸の働きが高まり、腹痛や下痢の予防に働く食べ合わせになります！血流をよくするらっきょうと発酵食品の味噌はコレステロールを低下させ、動脈硬化や心筋梗塞の予防に有効です。また味噌の麹菌が生産する麴酸は老化防止する作用を持っています。

《さやえんどう》たんぱく質・糖質・ビタミンCを多く含む。カロテン・B1・B2も多く含まれ食物繊維も多い。

《穴子》良質なたんぱく質を含みビタミンAも豊富。ビタミンE・Dも多い。脂質は良質な不飽和脂肪酸でEPAやDHAを多く含む。

《らっきょう》硫化アリルを豊富に含む。ビタミンB1の吸収を高める働きがある。また酢と一緒に調理すると血液浄化作用が高まる。