

# きずな食レシピ NO26

## ◆9月・10月上旬の行事食♪

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症や脱水の危険が毎日とても高く、ヒヤヒヤします。細目な水分補給と適度な冷房で暑さを乗り切りましょう♪♪健康第一です★

### ■ ヒジキ【9月15日 ;ヒジキの日】

ヒジキはミネラルやビタミンが豊富な海藻です。豆腐と一緒に取ると、豆腐に含まれるレシチン・サポニン・リノール酸などの効能で、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防に有効な食べ合わせとなります。また、カルシウム・鉄分も豊富に含まれており骨粗鬆症の予防にも有効です。

### ■ かいわれ大根【9月18日 ; かいわれ大根の日】

貝割れ大根は発芽の状態で作られるため、栄養価が高く、さらに吸収されやすいのが特徴です。特有の辛味成分はアブラナ科に含まれるイソチオシアネートで、抗ガン作用や殺菌作用に優れ、その効能は生で食べるより効果的です。また、カルシウムや鉄分も豊富に含まれており、骨粗鬆症や貧血予防も期待できます。

### ■ くるみ【9月30日 ; くるみの日】

くるみは良質な脂質・タンパク質・ビタミンなどを含んでいるため、昔から体力増強や若返り食品として利用されてきた種実です。脂質含有量は種実の中ではトップクラス。脂質は良質な不飽和脂肪酸のリノール酸のため、血管壁にこびりついたコレステロールを取り除く働きに優れています。



### 今日の1品 くるみ豆腐 ★★

材料 (12×15cmの流し型):

くるみ 50g、くず粉 50g、★だし汁 2カップ、★豆乳 1/4カップ、★塩 少々、わさび・醤油 各適量

- ① くるみは粗く刻み、すり鉢でよくする。
- ② ①にくず粉を加え、さらによく混ぜる。
- ③ ②に★を加え擦り混ぜ、漉す。
- ④ ③を鍋に入れ、弱火にかけてよく練り、トロツとしてきたら水で濡らした型い流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って器に盛り、わさびと醤油を添えたら完成♪

### ■ 豆腐【10月2日 ; 豆腐の日】

大豆の効能をすべて持ちながら消化のよい豆腐は、胃腸の弱っている時にお勧めです。夏バテで弱った体には消化吸収に優れたに最適の食材です♪

### ■ イワシ【10月4日 ; イワシの日】

イワシは特に脳細胞を作る材料となるDHAを豊富に含んでいる青魚で、脳の活性化に有用です。