

旬の食材～冬編～

二十四節気の1つ「大寒」は1月20日から立春の前日2月3日までで、一年で最も寒い頃と言われています。寒さとともに風邪やインフルエンザなどが流行してきますので、旬の食材を上手に取り入れて、この時期を乗り切りたいものです。そこで、今月は冬が旬の大根・ねぎ・白菜・ぶりをを使ったレシピをご紹介します。



ぶり大根

《1食分》

エネルギー：327kcal
食塩相当量：1.8g



◇材料（2人分）◇

| | | |
|-----------------|--------|--------|
| ぶり | 2切れ | |
| 塩 | ふたつまみ | |
| 熱湯 | 適量 | |
| 曲がりねぎ | 1/2本 | |
| 大根 | 6cm | |
| 米のとぎ汁 (または水) | 800ml | |
| 生姜 | 10g | |
| A | 顆粒和風だし | 小さじ1/2 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| | さとう | 大さじ1/2 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ2 |
| | 水 | 200ml |

作り方

- ① ぶりに塩を振って10分程置き、熱湯を回しかけ、流水でさっと洗ったら3等分に切る。
- ② 長ねぎは4cm長さに切る。
- ③ 大根は厚さ2cm幅の半月切りにする。
- ④ 鍋に米のとぎ汁と③を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にして、大根がやわらかくなるまで15分程ゆで、ざるにあける。
- ⑤ 生姜は皮付きのままうす切りにする。
- ⑥ 鍋にAと④⑤を入れて中火にかける。沸騰したら①②を入れ、落とし蓋をして汁気が少し残る位まで煮込む（15～20分程）。
- ⑦ 器に盛り付けて煮汁をかける。



曲がりねぎ

冬に旬を迎えるねぎは、凍らないよう糖分を蓄えているので甘味があります。宮城県では一般的な長ねぎのほか、曲がりねぎが生産されています。栽培法は仙台市岩切地区が発祥とされ、ある程度育ったねぎをいったん抜き、斜めに寝かせてその上に土をかぶせます。そうすると、上向きに起き上がろうとするストレスがかかります。そのストレスで甘く、やわらかく成長すると言われています。加熱するとより甘くとろとろの食感になりますので、葉の部分も捨てずに使ってみてはいかがでしょうか？



裏面もご覧ください





豚肉と白菜のあんかけ丼

《1人分》

エネルギー：538kcal
食塩相当量：2.1g
※温泉卵を入れた場合

◇材料（2人分）◇

| | |
|-----------|--------|
| 豚バラ肉 | 80g |
| A { おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 白菜 | 200g |
| しいたけ | 2個 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 水 | 200ml |
| B { しょうゆ | 小さじ2 |
| 顆粒中華だし | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 紅生姜 | 適量 |
| ご飯 | 2人分 |
| 温泉卵 | 2個 |
| (お好みで) | |

作り方

- ① 豚バラ肉は3cm長さに切り、Aに浸けておく。
- ② 白菜は縦3等分に切ってからざく切りにする。
- ③ しいたけは石づきを取り、うす切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱して①を炒め、火が通ったら②③を入れ、野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に水を入れ、沸騰して野菜が煮えたら、Bを入れて味を調える。
- ⑥ 片栗粉を同量(分量外)の水で溶いて、⑤に入れてとろみをつける。
- ⑦ 器にご飯を盛って⑥のあんをかけ、紅生姜をちらす。お好みで温泉卵を落としてもよい。

- 白菜のほかに、ゆき菜やちぢみほうれん草などの冬野菜も甘味がありおすすめです。
- ご飯の代わりに麺類にかけてもおいしいです。
- 時間に余裕のある時は、温泉卵を作ってみませんか？

○○○温泉卵の作り方○○○



鍋に水1ℓを入れて火にかける。沸騰したら火を止めて水200mlを加え、静かに卵を入れて蓋をする。そのまま15～30分置いてから冷水にとる。



白菜とりんごのサラダ

《1人分》

エネルギー：102kcal
食塩相当量：0.5g

◇材料（2人分）◇

| | |
|-----------|--------|
| 白菜 | 大2枚 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| りんご | 1/4個 |
| A { 白すりごま | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| レモン汁 | 適量 |
| (お好みで) | |

作り方

- ① 白菜は縦半分にしてから1cm幅に切り、塩を加えてもみ、5分程おく。手で絞り水気をきる。
- ② りんごは皮をつけたまま3mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ ボウルに①と②を入れ、Aで和える。

白菜を生で食べる料理です。塩もみするのでかさが減り、たくさん食べられます。旬ならではのシャキシャキ感と甘味を感じることができます。



仙台市若林区保健福祉センター

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアッ！ *

～みんなでおいしく楽しく食べよう～