

1 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

明けましておめでとうございます



2016年の幕開けです！今年はオリンピック・パラリンピックイヤーです。近年、日本のスポーツ界も楽しい話題が増えていますので夏が楽しみです。3月には北海道新幹線が開業の予定です。飛行機が良いのか、新幹線が良いのか。色々ではあると思いますが、北海道がグッと身近に感じるようになるといいですね。今年もまずは体が資本。新たな気持ちで一年頑張っていきましょう！！

セミドライ野菜に挑戦！

★セミドライ野菜の魅力とは？

生野菜をセミドライ野菜にすることで、美味しい効果がたくさん産まれます。太陽の光を浴びた野菜は甘みを増し、野菜本来の味が強調されます。そして、水分が減るのでかさが減るのも嬉しいポイント。ブロッコリー1株をゆでて食べるのはけっこう大変です。でもセミドライにしてしまうと案外ペロッと食べれてしまいます。

また、皮や葉など、普段は捨ててしまうところも、セミドライにすればいただけるどころか、食感のアクセントになって美味しく感じられるほどです。『どこも捨てずにたくさん食べられる』のがセミドライ野菜の一番の魅力と言って良いでしょう。

★セミドライ野菜の作り方

- ①セミドライにする野菜を切って洗い、水分をしっかりふきとります。
- ②皮はむかず、断面が大きく薄い切り方(いちょう切り、輪切りなど)をしてください。
- ③間隔をあけてザルに並べます。干物用のネットでもOK。

Poin: 日差しが強くカラッと晴れた日に、10時～15時を目安に干しましょう。

時々裏返すとムラなく仕上がります。風の強い日は日当たりの良い室内の窓辺でも干せます。

旬の食材 ぶり

ぶり

旬は12～1月。秋ごろ日本海側を南下し、漁獲された「寒ぶり」は脂がのり、身が締まっています。そのたっぷりのった脂にはDHAが豊富に含まれており、血液がサラサラになる効果が期待できます。また、記憶力の向上、アルツハイマーの予防にもなります。成長とともに名前が変わる出世魚の代表でもあります。関東では天然のぶりと区別するために、養殖ものを「はまち」と呼ぶこともあります。

セミドライ大根を使ったぶり大根

【材料】

ぶり 3切れ 大根:2/3 酒:大さじ5 砂糖:大さじ4 しょう油:大さじ3 みりん:大さじ1

【作り方】

- ① 大根は1センチの輪切りにして、ザルに並べて日向で4～5時間干す
- ② 鍋に水と酒少々を入れて沸かし、3等分にしたぶりを湯通しする
- ③ 鍋に大根とひたひたになるまでの水、酒、砂糖を入れて煮る。大根が柔らかくなったらぶりを加えて落し蓋で7～8分煮込む
- ④ しょう油とみりんを加え、煮汁をとばしながら3分ほど煮込んだら出来上がり