



新年あけましておめでとうございます。気持ちも新たに新年のスタートを迎えることができましたか？そして益々寒さが厳しくなり風邪やインフルエンザの流行る季節です。日頃から栄養を摂り体力づくりを心がけましょう。

★七草粥

七草粥は「お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる」「冬場に不足しがちなビタミンの摂取」「邪気を払う」といった様々な意味があります。7日に七草粥をいただくのはお正月の6日に早春の若草を摘み、翌朝(7日)に芽吹きを勢いを食べることにより、邪気を払い、万病を避けられると言い伝えられているからです。

七草の中には苦味やアクが強いものもありますが、体が求める有効成分がたくさん含まれています。調理の際にあまり煮すぎず七草の味わいを活かすようにしましょう。



★七草の効用

- ・せり: 消化を助ける
- ・なずな(ぺんぺん草): 視力、五臓に効く
- ・ごぎょう(ははこ草): 吐き気、痰、解熱効果
- ・はこべら(はこべ): 歯茎、排尿に良い
- ・ほとけのざ(こおにたびらこ): 歯痛に効く
- ・すずな(かぶ)
- ・消化促進、しもやけ、そばかすに効果的
- ・すずしろ(だいこん): 胃、咳止め、神経痛に効果的



◎かぶの味噌炒め

【材料】

- 小さめのかぶ(葉付き): 4 株
- 油揚げ: 1 枚
- 炒め油: 大さじ 1
- 砂糖: 小さじ 1
- しょうゆ: 小さじ 1/2
- みそ: 小さじ 2



【作り方】

- ①かぶは、根と葉を切り分け、根は皮をむいて縦半分に切ってから 5mm の薄切り、葉は 2~3cm の長さに切る。油揚げは熱湯にくぐらし、油切りをしてから細切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、①を炒める。かぶが柔らかくなったら調味料を加える。

