



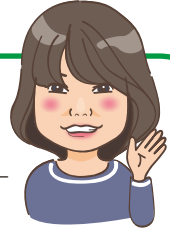
CITIZEN'S PLAZA

市民のひろば

市民の皆さんからの投稿作品をご紹介します！

広報サポーターだより

広報サポーター
堤田恭子



菜の花と春菊のからしあえ

- さつとゆでた菜の花と春菊、キノコの水を絞る。
 - 麺つゆと練り辛子、少量の酢を合わせたものとあえる。
- ※ 酢を加えると、薄味でもうま味が増すので、減塩できます。



あさりとブロッコリーの酒蒸し

- フライパンにあさり、酒を入れふたをして火にかける。
 - 少しあさりの殻が開いてきたらブロッコリーを入れて再びふたをし、完全に殻が開いたらさつと混ぜる。
- ※ オリーブオイルとニンニク、ブラックペッパーを加えるとイタリアンになり、ゆでたてのパスタとあえるのもお勧めです。

車で出掛けると、至る所で菜の花を目にします。この季節になると気分も華やかになり、ポカポカと春を感じますね。

一方でインフルエンザの猛威が去るにつれ、辛い花粉症の時期に突入していきます。お花見も楽しめ、外で元気に過ごすのに一番いい季節なので、体調をしっかりと整えるために、地元の食材に目を向けながら、お勧めの食べ方をご紹介します。

ブロッコリーはビタミンCはもちろんのこと、タンパク質、鉄分、マグネシウム、葉酸、食物繊維など栄養の宝庫です。抗酸化作用があるので、病気の予防やアンチエイジングに効果があり、抗がん作用もありますよ。ビタミンCは水溶性なので、ゆでると流れ出てしまいます。焼いたり天ぷらにする他、電子レンジ調理をお勧めします。電子レンジ調理は簡単・時短・美味しいと、いいこと三拍子です。小房に分けて冷凍保存すれば便利です。

そして、菜の花は「食べるサプリ」と言われるくらい栄養豊富で、ブロッコリーと共にビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは鉄分と一緒に取ると吸収率がよくなると言われているので、鉄分豊富なあさりと食べることをお勧めします。あさを調理する際に、ブロッコリーや菜の花と一緒に取り入れ、鉄分をしっかり取りましょう。

ストレスがたまると、体の免疫機能が低下するので病気にかかりやすくなり、花粉症も辛くなります。免疫機能を高めるのにビタミンCはとても有効ですよ。田原市産の野菜にはビタミンCを含むものがたくさんあります。強い体を作るためにも、おいしく栄養を取りたいですね。

そして、ストレスをためず、今年の春は上手に田原の自然を満喫してみませんか。

