

プロの栄養士さんのおすすめ

健康レシピ

レシピ No.002 菜の花の白和え

「勘四郎」と「聖隷福祉事業団 保健事業部」のコラボレーション企画『健康レシピ』！
「聖隷のプロの栄養士」の方が考案した「健康情報」ならびに「レシピ」を掲載していきます。
ご興味ある方はぜひともご活用下さい。

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部
管理栄養士 福島 亜弥子

食事で作ろう！花粉症に負けないカラダ

鼻のムズムズ、目のかゆみ…花粉症の方にはツライ季節がやってきました。今や日本人の5人に1人は花粉症であるといわれています。花粉症は、身体が花粉を異物としてとらえることで起こるアレルギー反応ですが、食生活を見直すことが花粉症の予防・軽減につながっていきます。

くしゃみや鼻水などの症状は、体内の抗体（アレルギーへの反応物質）の量に比例するようで、抗体を増やすような食事（油もの、甘いもの、肉や卵に偏った野菜不足の食事）は症状をより強くすることがわかっています。下記のような食品をバランスよく食べ、花粉の季節を乗り切りましょう。

■主な栄養成分・効能一覧表

食 材	主 な 栄 養 成 分	主 な 効 能
青魚	EPA DHA	・炎症を抑える
野菜 （特に緑黄色野菜）	ビタミンA ビタミンC ビタミンE	・病気の原因となる身体のサビを取り除く ・身体の調子を整え、アレルギー症状を抑える
ヨーグルト	乳酸菌	・腸内細菌のバランスを整え、免疫力を強くする
緑茶	カテキン ビタミンC	・肌荒れやアレルギー症状を抑える

今回は、緑黄色野菜の菜の花と人参を利用した、春の訪れを感じられる白和えを紹介します。
和え衣は多めに作って冷凍することもできます。
他の野菜やきのこでもおいしくいただけますので、いろいろな材料で楽しんでみてください。



■菜の花の白和え 材料(4人分)

- 菜の花…1/2束
- 人参…1/2本
- しらたき…1/2袋
- 醤油…少々
- 和え衣用材料
 - ・絹豆腐…1/2丁
 - ・いりごま(白)…大さじ3
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・醤油…小さじ1
 - ・塩…小さじ1



■菜の花の白和え 作り方



STEP 1

豆腐を薄く切って1時間ほど置いて水分を出し、ふきんで包み軽く絞る。



STEP 2

しらたきはざく切り、人参は太めの千切りにしてゆでる。



STEP 3

菜の花をゆでて水気をきり、食べやすい大きさに切る。



STEP 4

STEP2、STEP3に醤油を少々振りかけて下味をつける。

※塩分が気になる方は、下味を控え目にしましょう。
醤油のかわりに味噌を使うと、また違った味が楽しめます。



STEP 5

すり鉢にいりごまを入れてよくすり、砂糖、醤油、塩を入れ、STEP1の豆腐を入れて滑らかになるまでよくすり混ぜる。

※いりごまの方が香りが引き立ちますが、急ぐ時やすり鉢がない場合はすりごまでもOK。



STEP 6

STEP4の具を、STEP5の和え衣で和えて出来上がり。