

今日も一日お元気で!

「素敵なかからだ」作りませんか

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
Vol.121



旬

～季節を彩る食の楽しみ方～

★ 旬と食材の栄養

日本には四季があり、季節を通しておいしい食材を味わい楽しむことができます。旬とは食材によって違いはあるものの、自然の中でそれぞれの野菜や果物が多くそして最も味わいのある時に収穫でき、魚がたくさん出回り栄養価、味ともに優れた時季をいいます。自然の恵みを感じながら「そろそろ（時季かな）…」と待ち遠しく思えることも旬の魅力といえます。

幸か不幸か私たちの食卓では旬に関係なく食することができる食材が豊富にあります。しかし、食材の栄養価は旬の方が優れています。例えば、ほうれん草。スーパーでは年中手にすることができますが、旬である冬場と夏場ではビタミンCの含有量に3倍の差があります。一方、かつおは春と秋のどちらも旬。秋にとれたかつおは脂肪が多く、血液をサラサラにすると言われる脂肪酸は13倍と豊富です。冬の冷たい海を生き抜くために魚も脂肪を蓄え、それを私たちが有り難く頂きます。あらためて旬の食材がおいしさ、健康ともに支えてくれているのだと感じます。（栄養価は日本食品標準成分表2015参考）

★ 食の歳時記

日本人の暮らしの中に息づいた四季折々の行事があります。1月はお正月（お節料理：季節の変わり目の節句に神様にお供えした食べ物）から始まり12月は大晦日に食べる年越しそば（今年一年の災厄を断ち切る）まで、ほぼ毎月欠かすことなくある時は祝い、無病息災を祈り過ごしています。現代ではイベント的になってしまったものも多くありますがそこには大きな意味が込められています。

★ 和菓子から見る季節感

和菓子は見た目の簡潔な美しさ、口にしたときの舌触りや食べたときの感覚、味覚、香りなど五感で楽しむことができます。色や形、表現が非常にシンプルで想像をかき立てます。自然のものや季節の花々などを見立てた和菓子には表現力が凝縮しています。

★ 春は芽のもの、夏は葉のもの、秋は実のもの、冬は根のもの

夏は強い日差しをたっぷり浴びて育った明日葉などの葉のもの、秋は寒い冬に備えて脂肪を蓄えエネルギー補給できる栗やさつまいもなど実のもの、冬は寒い時期を乗り切るために土の中で栄養を蓄え、からだを温める根菜類、そして春は冬場にしっかり蓄えた脂肪やからだにたまった毒素を出すためにアクの強いたけのこ、タラの芽などの山菜を頂きからだを自然なサイクルで回していくのです。

「春は芽のもの、夏は葉のもの、秋は実のもの、冬は根のもの」という言葉には深い意味が込められています。四季を通じた食の楽しみ方は、味覚を満たすだけでなく、からだのサイクルも元気に回してくれるのです。

忙しい毎日だからこそ、昔から伝わる時々の行事や季節の食についても今一度、気に留めて味わってみてはいかがでしょうか。

電子レンジで作る簡単うぐいす餅



材 料 4個分

白玉粉	25 g	水あめ	5 g
上白糖	50 g	うぐいす粉	適量
水	50cc	白あん（黒こしあんでもよい）	80 g

下準備

- ・上白糖は、ふるっておく。
- ・白あんは、1個20gに丸める。

作り方

（求肥の作り方）

- ① 耐熱ボウルに白玉粉を入れ、水を半量加えてペースト状になるまで手で混ぜる。
- ② ①に上白糖を加えて残った半量の水を少しずつ加えながら混ぜる。（水を全部入れてしまわず、とろとろになりすぎないように注意する）
- ③ 電子レンジで30秒ほど加熱しヘラで混ぜ合わせながら上白糖を溶かす。さらに30秒を数回加熱しては、混ぜるを繰り返し、コシがあり透明感がでるまで数回繰り返す。固くなるのを防ぐために水あめを加える。（コシが足りないようなら、追加で10秒ずつ加熱して様子を見る）。

（うぐいす餅の作り方）

- ④ ふるったうぐいす粉をバットに広げ、③の求肥をのせ粗熱をとる。
- ⑤ ④を取り分けて外側がつるんときれいになるよう丸めて、中に白あんを包み楕円形に整え、両端をつまんで引っ張り、うぐいすの形に似せる。粉ふるいでうぐいす粉を上からふるってできあがり。