

今年も残すところ約一か月となりました。寒さもいっそう厳しくなり、体調を崩しやすい時期になります。

冬が旬の野菜には、体を温める効果があるものが多くあります。加熱をすることで柔らかくなり、さらに甘みが増します。冬野菜をたくさん使った鍋やシチューなど、体が芯から温まる食事を摂るようにしましょう。



<冬に美味しい野菜>

白菜

くせがなくやわらかい食感です。ビタミンCが多く含まれているので、風邪予防や免疫力アップに効果があります。



大根

葉に近い部分は甘みが強く根に向かうほど辛味が強くなります。ビタミンCと炭水化物の消化酵素が含まれていますが、熱に弱いので生で食べる方が効果的です。



ほうれん草

βカロテン、ビタミン、ミネラル類などを豊富に含み、貧血の予防に効果あるといわれています。



冬に美味しい野菜たくさん食べてお湯



白ねぎ

においの成分であるアリシンは、ビタミンB₁の吸収を助け、血行促進、疲労回復に効果があります。



ブロッコリー

キャベツの仲間であるブロッコリーには、貧血予防、血圧降下などの効果があります。

茎の部分は甘みがあり、栄養が豊富に含まれているので食べるようにしましょう。



生姜

体を温めたり、保温します。のどが痛いときには生姜湯がおすすめです。

果物

免疫力を高める働きがあるビタミンCが豊富に含まれています。

他にも、蓮根やかぶ、カリフラワー、小松菜などの野菜も美味しくなる時期です。弱火でじっくりコトコト煮込んで、野菜の甘みやうま味を味わいましょう。

<白菜と豚肉の重ね蒸し>

< 材 料 >	< 作 り 方 >
豚肉 200g	① 白菜は8~10cmの長さにざっくりと切っておく。
白菜 1/2個	② 豚肉は5~7cmに切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
生姜 1/4個	③ 生姜は千切りに切っておく。
酒 適量	④ 鍋の中心から、白菜・豚肉・生姜を交互に重ねながら隙間なく巻いていく。
塩 少々	⑤ 酒を回しかけ、蓋をして蒸し煮にする。火が強いと底が焦げるので注意する。
こしょう 少々	⑥ 材料に火が通ったら完成。



*お好みで、ポン酢や大根おろし・ゆずをかけて食べてください。

白菜は95%以上が水分なので、火を加えるとかさぐっと減ってたくさん食べることができます。煮汁には栄養価が溶け出してしまうので、鍋物にはたっぷりと白菜を入れて、最後に雑炊にするなど汁ごと食べるようにしましょう。

冬至とは

今年12月21日です。一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日をさします。「冬至」は湯につかって病を治す「湯治」にかけています。この冬至に、欠かせない物として「ゆず湯」と「かぼちゃ」があります。

ゆず湯 ⇒ 「柚子」には融通が利くようにと願いが込められているようです。厳しい寒さの中でも健康に暮らせるようにと、浴槽に柚子を浮かべてはいるお風呂のことで、美肌効果や冷え性・風邪の予防に効果があります。

かぼちゃ ⇒ 厄除けになる、病気にならないと言われています。かぼちゃには、カロチンやビタミンが多く含まれています。保存がきき、栄養が失われにくいので、冬にビタミンなどが不足した時代にはかぼちゃは貴重な栄養源でした。

他にも、「ん」のつく食べ物（人参・れんこん・うどんなど）を食べると幸運になれるという言い伝えもあります。

