

## まごはやさしいわ×旬の食材

「まごはやさしいわ」とは、毎日取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字をとったものです。豆、ごま、発酵食品、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも、わかめ(海藻)の8つの食材をそれぞれ紹介しながら、旬の食材をあわせたレシピを紹介していきます。

## まごはやさしいわ食材:「は」発酵食品

ヨーグルト、納豆や糠漬け、キムチや甘酒など日本には発酵食品がたくさんあります。味噌・醤油・酢・塩麴・醤油麴など、調味料としても発酵食品のバリエーションが多くあります。乳酸菌や麴菌など腸内環境を整える効果が高いもの、糠漬けや味噌のように発酵によりビタミン・ミネラル・アミノ酸などの栄養素が通常の食材よりも多くなっている食品もあります。継続的に摂ることで腸内環境の改善に役立ちますので、意識して発酵食品を毎日食べましょう。



## 秋の旬食材:里芋

里芋は保存がきくこともあり一年中流通していますが、旬は9~12月ごろです。里芋は食物繊維やカリウムなどの栄養素を多く含みます。里芋のネバネバに含まれる水溶性の食物繊維は、腸内環境を整える効果に加え、血中コレステロール値、血糖値を下げる効果が期待できます。薬膳の食材としては、余分なものを排泄し、胃腸を整えてくれる食材として重宝されます。



## 里芋と鮭の塩麴蒸し

### <材料>

#### 【2人分】

鮭	2切れ	ごま油	小さじ2
里芋	3個	水	大さじ1
長ねぎ	1本	塩こうじ	小さじ2
しめじ	1/2株	みりん	大さじ1
		酒	大さじ1

### <作り方>

1. 鮭は半分に切り、塩麴を全体に塗っておきます。
2. 里芋は皮をむいて5mm厚さに、長ねぎは斜め切りに、しめじは石づきをとってほぐしておきます。
3. フライパンにごま油をひき、里芋を並べて、片面に焼き色がつくまで焼きます。
4. 里芋を反対に返し、長ねぎ、しめじ、鮭を入れ、酒、みりん、水をまわしかけ、約15分蒸し煮にします。
5. 蓋をとって全体を混ぜ合わせて、出来上がりです。

★塩麴メインの優しい味わいなので、お好みでぽん酢をかけてお召し上がりください。



## ~栄養指導・相談承ります~

食生活全般に対し、管理栄養士から指導・アドバイス致します。

\*毎週火・木曜日 10:00~15:00

\*所要時間 30~60分

\*費用 1回 1,100円(税込)

\*薬局オリーブファーマシー、オリーブ健康館、伊奈オリーブ薬局の中から、ご希望の場所で受けられます。

ご予約・048-764-2567(オリーブ健康館)



管理栄養士・石井優子  
国際中医薬膳師

ホームメイド協会・ケーキ科講師  
熊谷市出身。趣味はお菓子作りと食べ歩き。