

2020.

9・10月号 救菜レシピ

里芋といかの煮物

料理があまる・同じ料理ばかり食べている。
このような「食生活と料理をお助けする」

レシピ集です！



救菜レシピは奇数月の月初めに下記の窓口で配布しています。

「食品ロス」と、食事の偏りから起こる
「栄養不足」そして「フレイル（虚弱）予防」
の啓発を目的に発行しています。
ぜひ定期的にご活用ください。

配布および応募窓口

田辺市民総合センター 1 階やすらぎ対策課、
各行政局（大塔・中辺路・龍神・本宮）
旧田辺市公民館
（東部・芳養・万呂・新庄・三栖・上秋津・
上芳養・ひがし・南部センター）

こちらからもご覧いただけます！

田辺市ホームページから「救菜レシピ」で検索
又は URL からどうぞ。

<http://www.city.tanabe.lg.jp/yasuragi/kourei/kyuusairecipe.html>

田辺市やすらぎ対策課高齢福祉係
0739-26-4910

里芋といかの煮物

「春苦味、夏は酢、秋辛味、冬は油と合点して」(食医:石塚左玄)と言われるように、秋は辛味で夏場に緩んだ体に刺激を与えましょう。香辛料はもちろん、里芋も辛味食材に入るそうなので、今回は里芋料理にしてみました。

里芋には血圧を下げる効果や、便秘の改善効果もあり、里芋といかの缶詰を使った、簡単秋の養生料理を紹介します。

★材 料 (2人分) ★

里芋 (冷凍)	小 10 個
いかの缶詰 (味つき)	1 缶
A	みりん 大さじ 3
	酒 大さじ 3
	しょうゆ 大さじ 1



★作り方★

- ① 里芋は、表面の氷を落とすため、しっかりと洗う。(生の里芋を使う場合は、一度下茹でしておく。)
- ② いかの缶詰は、いかが大きいようならばひと口大に切る(缶汁は捨てない)。
- ③ 鍋に、里芋・いかの缶詰(汁ごと)・調味料 A・水少々を入れて煮る。
- ④ 煮立ったら落とし蓋をして弱火で煮つめ、里芋に味が入れば出来上がり。

里芋といかの煮物の救菜

1. 揚げしんじょ

だし汁につけていただくのも美味しいですが、今回は、お手軽にポン酢を使ってみました。大根おろしを添えると、抗菌作用も期待でき、体の緩みをよりシャキッとしてくれるかもしれませんね。

★材 料（2人分）★

里芋といかの煮物	1～2 皿
冷凍コーン	少々
片栗粉	小さじ2
サラダ油	適量
きざみねぎ	少々
ポン酢	適量



★作り方★

- ① 里芋はつぶし、いかは細かく切って里芋と混ぜる。
- ② ①にコーンと片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 手を濡らしながら②を小さめに丸め、油で揚げる。
- ④ きつね色に揚げたら器に盛り付け、ねぎを散らす。
ポン酢を添えて出来上がり。

里芋といかの煮物の救菜

2. 梅サラダ

梅干しとあえてさっぱりとしたサラダになります。梅のクエン酸には、疲労回復や免疫効果があるといわれます。

暑さに疲れた体をいたわる料理としておすすめします。



★材 料 (2人分) ★

里芋といかの煮物	1 皿
梅干し	大 1 個
マヨネーズ	大さじ 1 弱
かつお節	小袋 1 袋
きざみねぎ	少々



★作り方★

- ① 里芋はつぶし、いかは細かく切って里芋と混ぜる。
- ② 梅干しは種を除きつぶす。
- ③ ボウルに、①と②・マヨネーズ・かつお節を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、きざみねぎをちらして出来上がり。

里芋といかの煮物の救菜

3. ベーコン巻き

フレイル（虚弱）予防にはたんぱく質も大切！ベーコンとチーズを使って、筋肉を作る一品に変えてみました。残った煮物を、より健康的な料理に成長させてみましょう。



★材 料（2人分）★

里芋といかの煮物	1 皿
ベーコン	2 枚
マヨネーズ	少々
スライスチーズ	1 枚



★作り方★

- ① 里芋はつぶし、いかは細かく切って里芋と混ぜる。
- ② ①にマヨネーズと、スライスチーズを小さくちぎって加え混ぜる。
- ③ ②を4個に分けて丸め、半分に切ったベーコンを巻く。
- ④ フライパンに③を並べて焼き、両面に焦げ目がついたら器に盛り付け出来上がり。

里芋といかの煮物の救菜

4. さといも餅

煮物を洋風の味つけで「おやつ」にしてみました。バターしょうゆ味で、どの年代の方にも好まれる料理です。「冬は油と合点して」の言葉より、秋深くなったら取り入れていただきたいひと品です。



★材 料 (2人分) ★

里芋といかの煮物	1 皿
片栗粉	大さじ3
バター	大さじ1
しょうゆ	小さじ1～2



★作り方★

- ① 里芋はつぶし、いかは細かく切って里芋と混ぜる。
- ② ボウルに①と片栗粉を入れて混ぜる。
- ③ 手に片栗粉をつけて②を薄い小判型に丸める。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を並べて焼き、両面に焦げ目がついたら、しょうゆを回し入れてからめ、器に盛り付け出来上がり。

「春苦味、夏は酢、秋辛味、冬は油と
合点して」 （食医:石塚左玄）

春は苦い物を食べて、冬の間に貯まった脂肪や老廃物を排出して胃腸の働きを整える。

夏は酢で食中毒を予防して、食欲を増進させる。

秋は辛味で、夏場に緩んだ身体に刺激を与える。

冬は寒さに備えて、皮下脂肪を蓄える油をとる。

秋は大気が乾燥します。大気の乾燥は肺と直接通じるので、秋は乾燥から肺を守る事が大切！それを補う働きを持つ食材が「辛味」という教えです。

大根・玉ねぎ・里芋・ニラ・落花生も辛味食材に入るそうです。



チェア 椅子ヨガ



ワキ腹を伸ばして呼吸をしやすく

～つり針ねじりのポーズ～

(1)



背筋を伸ばして椅子に浅く座ります。片方の手をお尻の後ろに置き、もう片方の手を真っすぐ上に伸ばします。（手のひらは内向き）



伸ばした手と反対の方向に、①お腹→②胸→③首の順にゆっくりと体をねじります。伸ばした手は上に伸びていくイメージで！

5 回深呼吸

※逆側も同様に



おいしく食べるためのお口のお話③

お口を清潔に保つことは、おいしさを感じて食べるために大切です！

③お口を清潔にする、ポイント

○お口の中の粘膜（頬、唇の内側など）汚れを落とす！

汚れをそのままにしておくと唾液の分泌が鈍くなり、お口の中が乾燥することで、苦味を感じます。

○舌の汚れ（舌苔^{ぜったい}）を落とす！

舌苔（舌に付く歯垢^{しこう}）が舌の表面を覆うと味を感じる妨げになります。



舌みがきの注意点

奥から手前に、軽くサーっと
3～4回、ゴシゴシこすると舌を
傷つけます！

☆専用の舌みがきブラシがお勧めです☆

♪脳トレ♪

クイズなどの問題に興味を持ち、答えを考えるだけでも脳を活性化することができます。

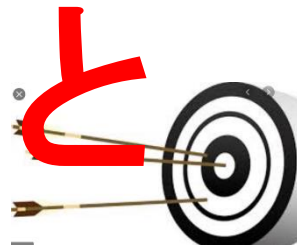
次のクイズを解いて脳を活性化させてください！

○絵と文字を合わせて、
言葉を完成させましょう。

①



②



なまな②うかい①：なま