

寒い季節に美味しくなる 胃にやさしい大根



● 消化促進・がん予防！ ●

大根の根に含まれる酵素（アミラーゼ・ジアスターゼ・オキシターゼ）は、消化促進、胃粘膜の保護、潰瘍の修復に役立ち、発がん性物質の働きを抑えます。



● 血液サラサラ！ ●

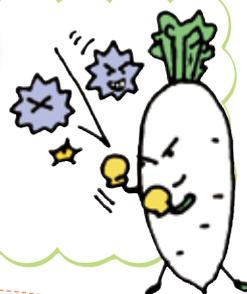
辛み成分であるイソチオシアネートには、血液をサラサラにして解毒の作用もあるため、生活習慣病の予防におすすめです。



お正月の食べ過ぎや飲み過ぎの疲れが胃にきたときは、旬の大根でいたわりましょう！
寒さで凍らないよう糖度が上がって甘みが増すので、とても美味しく食べられます！

● 風邪予防！ ●

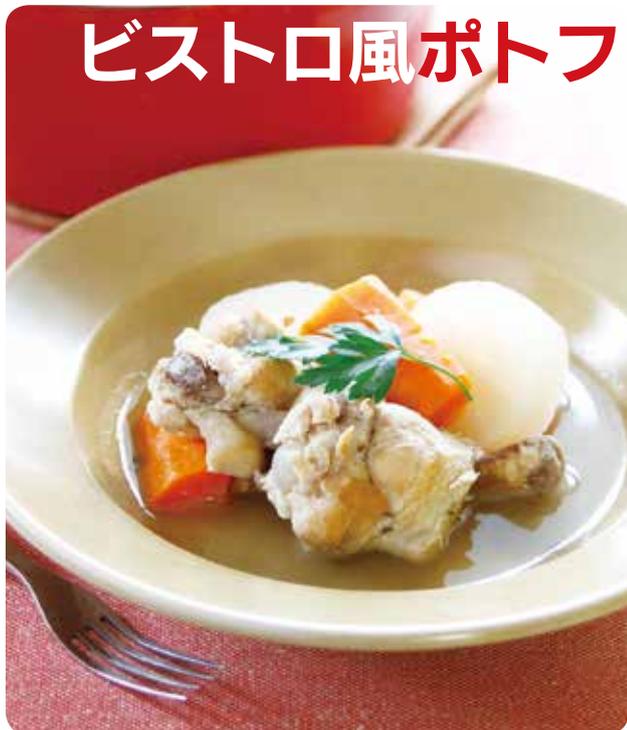
ビタミンCが豊富なので、老化予防や美肌効果はもちろん、風邪の予防にも効果的です。



葉をつけたままだと、栄養が吸い上げられてしまいます。購入したら、葉のつけ根から切り離しましょう。

- 葉 → 新聞紙に包んで冷蔵庫
- 根 → 新聞紙に包んで常温

根菜たっぷりの ビストロ風ポトフ



- エネルギー 330kcal (1人分) ※スープは含まず
- 塩分 2.2g (1人分) (具のみ食べた場合)

材料(2人分)

| | | | | |
|----------------|-------------|---|-------------------|-------|
| にんじん…………… | 1本 | A | ローリエ…………… | 1枚 |
| 大根…………… | 15cm | | クローブ…………… | 1個 |
| 鶏手羽元…………… | 8本 | | タイム… ドライなら小さじ1/2、 | |
| 塩(鶏肉の下味用)…………… | 小さじ1/2 | | フレッシュなら1枚 | |
| 水…………… | 4カップ(800ml) | | 塩(味を調えるため)…………… | 小さじ1弱 |
| 白ワイン…………… | 1カップ(200ml) | | こしょう…………… | 適量 |
| | | | イタリアンパセリ…………… | 適宜 |

作り方

- ① にんじんは半分の長さに切ってから縦4等分にする。大根は3～4cm厚さの輪切りにする。
- ② 鶏肉に塩を振って下味をつける。
- ③ 熱したフライパンで②をきつね色になるまでこんがり焼き、厚手の鍋に入れる。
- ④ 分量の水から適量をフライパンに入れ、残っているエキスと一緒に鍋に入れる(エキスにうまみがあるため)。
- ⑤ 残りの水、白ワイン、にんじん、大根、Aを鍋に入れ、火にかける。アクが出たら取り、ふたをして弱火で1～2時間コトコト煮込む。
※圧力鍋の場合は8分くらい。
- ⑥ 食材がやわらかくなったら塩とこしょうで味を調える。お好みでイタリアンパセリなどをのせる。
※塩加減は水分の蒸発具合により調整を。

料理制作/井出 杏海(管理栄養士) スタイリング/洲脇 佑美

2015.1.1
no.99

Salu!

No.99 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成27年1月1日発行
編集責任者 常務理事 岩根 孝尚