

recipe 1

そうめんかぼちゃともずくの三杯酢

倉敷平成病院 平成脳ドックセンター
管理栄養士 武政 奈津季

とろシャキ食感のさっぱり酢の物

岡山の夏の新名物「そうめんかぼちゃ」をご紹介します。そうめんかぼちゃは主に県南部の瀬戸内市で多く栽培されており、5月下旬から9月上旬に収穫を迎えますが、食べ頃は少し寝かせた今の時期。食感のカボチャというよりズッキーニに似ていて、茹でてほぐすと大根のツマのようになるちょっと変わった食べ物です。

下処理しておけば、あとは和えるだけで手軽に作れます。9月に入りましたがもう少し頑張って残暑を乗り越えましょう!

●材料 (6人分)

そうめんかぼちゃ 160g、カップ入りもずく(三杯酢のもの) 140g(目安2カップ)、薄口しょうゆ 小さじ1、ごま油 小さじ1、きゅうり 20g、にんじん 20g、大葉 2枚

●作り方

- ①そうめんかぼちゃの上下のヘタ部分約3cmを切り落とし、本体を約3cmごとの輪切りにする。
- ②鍋に輪切りにしたそうめんかぼちゃを入れ、浸る程度の水を入れて水から茹でる。竹串を皮から刺してスッと通る程度になったら冷水中に引き上げて冷まし、スプーンで中のワタをくりぬくよ

うに取り除く。

- ③ワタを除いたら新しい冷水に入れ替え、そうめんかぼちゃの皮を上下にもむと実の部分がそうめん状になるので丁寧にほぐす。実が取れたら水を切る。
- ④③と千切りきゅうり、軽く茹でた千切りにんじんを軽く和える。そこにカップに入っているもずくと三杯酢を液ごと加え、さらに薄口しょうゆ、ごま油を加えて全体に行き渡るように和える。
- ⑤細く刻んで香りを出した大葉を上盛り付け、出来上がり。



栄養成分
1人分

エネルギー
34kcal

塩分
0.6g

recipe 2

栗：栗おこし

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

まだまだ暑いですが季節は秋です。『秋と言えば』の栗を今回は「おこし」に入れてみました。「おこし」は豊臣秀吉の時代に「身を興し、家を興し、国を興す」縁起ものの菓子として人気を得て広がったそうです。一方、栗は戦国時代には武士が保存食として携行していたと言われていました。東洋医学では栗は精力を養い、足腰を強靭にし、血液循環を良くするとされており、まさに戦う武士にふさわしい食物と言えます。その2つを組み合わせた栗おこしを食べたら、何かいいことがおこりそうだと思いますか?



●材料 (15個分)

マシュマロ 80g、バター 40g、ボン菓子 40g、栗(甘露煮) 30g、ごま 大さじ1

●作り方

- ①栗の甘露煮の汁気を切り、5mm角に切っておく。
- ②フライパンにマシュマロ、バターを入れて弱火にかける。焦げやすいのでゴムベラなどでよく混ぜながら溶かす。
- ③完全に溶けたら火から下ろし、ボン菓子、ごま、①を加えて素早く混ぜる。
- ④クッキングシートに③を流し入れ、2cm厚さになるように平らに伸ばす。クッキングシートで包み込むように横や上からも抑えて成形しましょう。
- ⑤冷蔵庫で約3時間、しっかり固まったら15等分に切り分けて「いただきます」。

栄養成分
1個分

エネルギー
58kcal

塩分
0.1g