

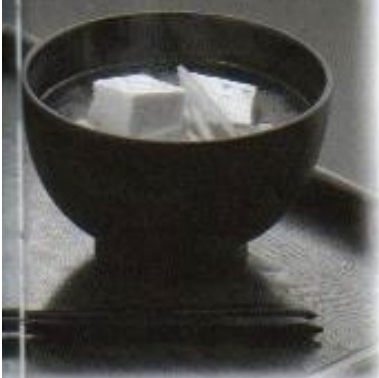
# 健康 得情報

財団法人かながわ健康財団 管理栄養士

石川 雅子

## 大切にしたい手づくりの味

～食べることは生きること～



家庭の食卓を豊かにするのは、家族の笑顔と手塩にかけた料理ではないでしょうか。家族の人数が少ないと、あれこれ食材を用意するより、出来合いの物を買ったほうが安上がりな場合もあるでしょう。忙しかったり疲れていたりとすると、料理をするのがおっくうになってしまふときもあるかもしれません。でも、いつも出来合いのものばかりでは、体調をくずしてしまうことになりかねません。今日のおあなたの食卓には手づくりの料理がいくつありましたか？ もしひとつもなかったとしたら、まず一品から始めてみませんか。きつと口福になりますよ。

### Point 1

旬の食材を使う

肉には旬はありませんが、野菜や魚には旬があります。旬の食材は栄養価も高いし、おいしさもいっぱい詰まっています。たとえば生のほうれん草に含まれるビタミンCは夏では20mgですが、旬の冬になると3倍の60mgもあります。また、新顔野菜もぜひ食卓に取り入れてみましょう。



新顔野菜のヤーコン

### Point 2

食品の表示をよく見て買う

なるべく食品添加物の入っていない、加工度の低いものを選びましょう。個々の食品添加物のことはわかっていても、いろいろなものに混ぜて食べると、人間の体の中でどうなるかわからないこともあるようです。加工食品ばかり食べていると、野菜本来のおいしさがわからなくなってしまうのも困ります。

### Point 3

味覚を磨く

甘味・塩味・酸味・苦味・旨味を上手に生かして、料理に幅を持たせましょう。甘味は人間にとってエネルギー源となる味だそうです。甘い物を与えると、小さな赤ちゃんでもにっこり笑って口を動かします。酸味や苦味などは腐敗や毒にもつながる味で、本能的に避ける味だそうです。いわば、食体験によって鍛えられる大人の味です。子どもの頃からいろいろな味に慣れさせましょう。

秋



春



夏



冬



## 「手作り味噌教室」レポート わが家の味噌をつくりましょう

砂糖・塩・味噌・しょうゆ・酢などの基本調味料は、安心できる、できるだけ品質のよいものを使うと料理の仕上がりが断然違います。中でも味噌は、手前味噌という言葉があるくらい、昔はそれぞれの家で手づくりされていました。

先頃行われたかながわ健康財団主催、厳選素材を使った、農家に伝わる「手作り味噌教室」も大人気でした。当日はお天気にも恵まれ、参加者の皆さんは大喜びでした。

秋にはどんな風に出ま上がっているか、今から楽しみです。またこれからの季節は梅酒や梅干づくりにも適しています。手づくりにチャレンジして、スローライフを楽しんでみませんか。



### 作業工程

①豆を洗ってざるにあげる



②豆き水に漬す



③薪で煮る



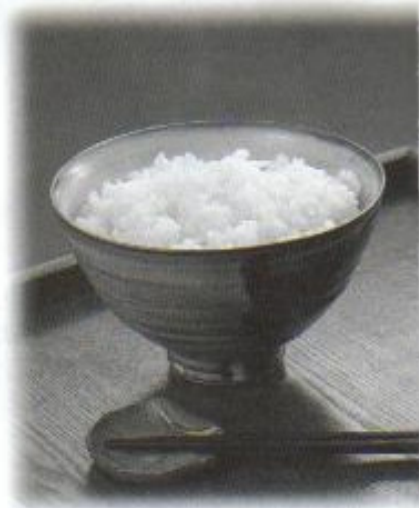
④ミンチにする



⑤味噌玉をつくる  
⑥桶に仕込む  
⑦熟成させる  
⑧半年くらいで出来上がり



PROFILE ●財団法人かながわ健康財団管理栄養士。独立行政法人国立健康・栄養研究所認定栄養情報担当者（NRといって、サプリメントに関する資格です）。お料理も食べ歩きも大好き。新橋軸の創作料理を試作しては家族の辛口批評で腕を磨く日々。アンテナを高くして食に関する適正な情報の発信を心がけています。何をどれだけ食べたから健康でいられるのか、私と一緒に楽しく食事力を身につけましょう。



## Point 4

五感を総動員する

五感には、味覚・嗅覚・聴覚・視覚・触覚がありますが、食べ物に最も関係が深いのが嗅覚です。情報の95%は鼻腔から脳に伝えられます。カレー屋さんの前を通ると、匂いにつられてつい食べたくなりますよね。料理をつくるときは、五感を総動員しておいしくつくりましょう。

## Point 5

自分で野菜などを育てる

自分で種から育てれば、素性はよくわかるし、何よりいとおしくて収穫の喜びもひとしおです。何も広い畑でなくても、ちょっとしたベランダがあったら、ぜひ一日ファーマーになってみましょう。きっとあなたの食卓に彩りを添えることでしょう。