

A close-up photograph of a bowl of Japanese soup, likely a variation of miso soup. The soup is served in a light-colored ceramic bowl. It features a clear, light-colored broth. In the center, there is a mound of white, fluffy rice. Surrounding the rice are several green onions, cut into thin rings and long stalks. There are also fresh green leafy vegetables, possibly spinach or a similar leafy green, floating in the soup. The overall appearance is fresh and appetizing.

# 2012 January Menu



しょうが鍋

# しょうが鍋

生姜を加熱することによって、温める効果が持続

材 料	作 り 方
鶏骨付ぶつ切 500g~600g	1. 鶏肉は、塩をふり、少しおいてから(10分くらい)湯通しする。
椎茸 4~5枚	2. 椎茸は、そぎ切り、エノキタケは、軸を切り、豆腐は、食べやすい大きさに切る。
エノキタケ 1袋	
絹豆腐 1丁	3. 長葱は、ながめ うす切り、三つ葉は、4cm長さに切る。
長 葱 2本	
三つ葉 1把 (水菜、春菊)	4. 大根は、すりおろし、軽く、水気を切る。
せん切り生姜 20g	5. 小さめのフライパンにごま油を熱し、せん切り生姜を炒める。
おろし生姜 20g	6. 土鍋に移し、(A)を入れ、沸騰させる。
大根(おろ)	7. 鶏肉を入れ煮る。
500g~600g	
出し汁 5C	8. 長葱、椎茸、エノキタケ、豆腐を入れ煮る。
塩 1t	9. 三つ葉を入れ、おろし大根、おろし生姜をのせる。
しょうゆ 2T	
酒 2T	
みりん 1T	
ごま油 1T	

## < 生姜の成分 >

ジンゲロール : 消化促進作用・殺菌作用あり

80℃くらいの温度で加熱(時間をかけて)すると

ショウガオールに変化する。

ショウガオール : 血管を広げ、体を温める効果が持続する。



菜の花のオイル蒸し焼き



ジンジャーシロップ-プリンにかけて

春野菜は解毒機能を  
高める!

# 菜の花のオイル蒸し焼き

材 料	作 り 方
菜の花 300g 塩 1七弱 (加減弱) オリーブオイル 2T <u>アブラナ科野菜</u> 腎臓・肝臓の 働きを高める 作用がある。	1. 菜の花は、洗ってから、たっぷりの水に、しばらく、つた おく。 2. 水気を切り、食べやすい大きさに切る。 茎の太い部分は、仔付け切りに。 3. ボウルに入れ、塩をふり入れ、全体にまぶす ように、ませる。 4. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、菜の花を入れ フタをして加熱する。(1分くらい) 時々、フライパンをゆする。 5. フタを取り、かきまぜたら、すぐ、フタをして、2分くらい加熱 する。

## ジンジャー シロップ

材 料	作 り 方
生姜 50g 水 150ml A(黒砂糖 80g グラニュー糖 40g (水飴1T強を 加えると、とろみ感あり)) 黒砂糖のかわりに きび砂糖、三温糖 でも、OK!	1. 生姜は、すりおろし、ガーゼなどで、絞る。 2. 小鍋に絞り汁、水を入れ、火にか け、10分くらい 加熱する。(100ml弱くらいに煮、つめる) 3. (A)を加え、更に2~3分煮る。  ◎生姜湯、生姜紅茶、レモン汁を加える。 酒粕、甘酒に加える。 パンに塗る。 炭酸で割ってジンジャーエールに。 豚肉の生姜焼きに少し加える。