

【秋刀魚焼き すだち醤油】



＜材料：1人分＞

- 秋刀魚：1尾
- 塩：少々
- 大根：100g
- 大葉：2枚
- みょうが：1個
- しょうが：1/2かけ
- すだち：1個
- 醤油：大さじ1

＜作り方＞

- ①秋刀魚は頭と尾を切り落として、3～4等分し、内臓を取り出して塩水で洗い、水気を拭く。
- ②全体に塩を振ってグリルで両面焼く。
- ③大根は5～6cm長さのせん切りにする。大葉もせん切りにする。
- ④みょうがは縦半分に切って根元をV字に切り、薄切りにし、水に2～3分つけて水気をきる。
- ⑤③、④を合わせる。
- ⑥器に②と⑤を盛りつけ、2つ割にしたすだちを添え、醤油をかける

薬味についてお話しします。

薬味とは、料理に少量添える香味野菜や香辛料のことで、風味を増したり、味を引き締める効果があります。秋刀魚に添える大根おろしのような消化促進の効果が期待されるものもあるため、読んで字の如く、薬としての効果と味を引き立てる効果の両方を兼ね備えています。

薬味とはもともと、医学用語として使われ、中国では味ごとに効能があり、体質などに応じて食事に取り入れていくことが重要であると考えられていました。この味が薬味と呼ばれるようになり、広く料理に用いられるようになったようです。薬味には様々な薬効だけでなく、味に変化をつけて飽きさせない効果もあります。一つのメニューでもバリエーションを加えることができます。健康効果と味のバリエーション、両方の旨味を持った薬味をぜひ、この機会に見直してみたいかがでしょうか。

一緒に副菜もいかがですか？



ほうれん草の卵とじ



- ①ほうれん草は下茹でして食べやすい大きさにカット。人参はほうれん草と長さを揃えて、せん切りにする。卵は割り溶いておく。
- ②①をサラダ油で炒めて、だし、砂糖、薄口醤油、みりんを煮る
- ③材料が柔らかくなったら、調味液が沸騰している所に卵を入れて、しっかりと火を入れる（家庭ではお好みの卵加減で）

厚揚げの甘辛煮



- ①厚揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。人参、玉ねぎは厚揚げと大きさを揃えて切る。絹さやは1/2カット。
- ②厚揚げ、人参、玉ねぎを濃口醤油、みりん、砂糖、だしで煮る。絹さやは色が鮮やかになるくらいに別の鍋にポイルしておく。
- ③厚揚げ、人参、玉ねぎを盛って、その上に絹さやを飾る。

きのこソテー



- ①しめじ、たまねぎ、冷凍3色ピーマンスライス（家庭では生を）なるべく大きさを揃えて切る。
- ②フライパンに油を敷いて、①を炒める。
- ③塩コショウ、濃口醤油で味付けをする。

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

お知らせ

毎月最終金曜日に健康相談会を行っております。新型コロナウイルス感染対策のため、人数制限をさせていただく場合がありますのでご了承ください。なお、中止になることがありますので薬局内の掲示や当薬局のホームページでお知らせいたします。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

転載元 ロコモONLINE ホームページより・ロコトレ(片脚立ちとスクワット)