



「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

【魚と根菜の健康食で体バランスを整えよう】

年末年始で胃腸も疲れ、免疫力が下がっていませんか？

腸内の健康には腸内細菌のバランスをとる食事が重要です。

長寿食、日本型食事の基本材料は米と魚ですが、良質たんぱく供給源の魚を1日1回食べる習慣を持つことで、高脂血症を予防し免疫力が高まります。

また、根菜は整腸作用に役立つ食物繊維が多く、かつ腸内善玉菌の活性に寄与するオリゴ糖が消化を促進する他、抗酸化ビタミン、炎症予防のポリフェノールが豊富です。

魚のかおり蒸し(いしもちで)



<材料&作り方> 2~3人分

白身魚いしもち1尾又は切り身魚人数分(鯛、すずき、たら等)
 長ネギの青身 1/2本、白身 1/3本
 生姜スライス 4~5枚
 豆鼓(トウチ:調味料・中華材料・黒大豆の発酵食品)大さじ1
 醤油、酒、ごま油、塩 各少々

- ①魚はうろこを取り、内臓を取って軽く塩を振りしばらく置いておく
- ②皿に青身のネギ(8cmに切る)を敷き、魚のをせる
 魚の上に生姜のスライス、白身のネギ(千切り)、豆鼓をのせ、酒、醤油、ごま油を各少々ふりかけて、皿ごと蒸し器の中に入れる
- ③魚に火が通るまで蒸す

根菜のリゾット

<材料&作り方> 2~3人分

米 1/2カップ
 根菜 皮をむき各50g
 「玉ネギ、人参、じゃがいも、蓮根、ゴボウ、かぶ、さつまいも等」
 コンソメブイヨン 4カップ
 オリーブオイル 大匙1
 好みのチーズ「今回はブルーカマンベールをひと切れ」

- ①皮をむいた根菜は1cm角位の大きさに切る
- ②米はといでザルにあげ、乾かしておく
- ③厚手の鍋にオリーブ油を入れ全ての根菜と米を入れよく炒める
- ④③の鍋にコンソメブイヨンを入れ煮立ったら弱火にして蓋をし、約20分位煮、野菜と米が好みの柔らかさになったら塩味を付ける
- ⑤盛り付けのとき、チーズをおとすとコクがでる



土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。