



「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

魚と野菜たっぷり夏に向けた体力づくりを推進 【主材料:かつお】

魚と野菜で夏に向けた体力づくりを推進しましょう。高タンパク質で低エネルギーのかつおは高脂血症を予防し免疫力を高めます。野菜類は多くのビタミンに富んでいて抗酸化が促進されるので、有効活用してみましょう。又、かつお丼のたれに使う胡麻は優れた抗酸化作用があり、老化を防ぐばかりでなく美容効果もあります。

かつおと野菜たっぷり1…【かつお丼】※お好みでマグロや白身魚でも 【セロリの即席漬梅干し和え】※かつお丼に合わせてきゅうりやかぶなど季節の野菜でも



かつお丼 <材料&作り方> 3~4人分

かつお刺身20切れ ※柵で買って好みの厚さに切ると美味/御飯適量/
胡麻だれ(すり炒り胡麻大さじ2 練り胡麻大さじ2 醤油大さじ3 砂糖
小さじ1 みりん小さじ2)/しその葉10枚以上たっぷりと/のり/ワサビ
少々

- ①胡麻だれの材料を良く混ぜ合わせる。
- ②丼に盛ったあつあつのご飯の上に千切りしたしその葉をたっぷりとひく。
- ③①の胡麻だれをつけたかつおの刺身を並べ、きざみのりとワサビを添えて供する。

※すり胡麻、練り胡麻は市販品で ※茶漬けにしても美味



セロリの即席漬梅干し和え <材料&作り方> 3~4人分

セロリ2本位(セロリの葉も食す)/塩少々/梅干し大1個位

- ①セロリは筋をとり、食べやすい大きさに切り、葉は千切りにする。
- ②刻んだセロリに軽く塩を振り1時間位寝かす。
- ③好みの固さになったら細かくちぎった梅ぼしをまぶして冷蔵庫で冷やして供する。

かつおと野菜たっぷり2…【かつおのたたき風野菜サラダ】※お好みの季節野菜をたっぷり使って



<材料&作り方> 3~4人分

かつおの刺身12切れ程度/レタスの葉2~3枚(ちぎる)/玉ねぎ小半分
(千切り)/セロリ半本(薄切り)/貝割れ大根適量/みょうが1個(千切り)
/ねしろうが20g位(千切り)/にんにく1かけ(スライス)/大根おろし
80g/万能ねぎ(小口切り)/一味とうがらし/ポン酢(市販品)

- ①レタスと玉ねぎ、セロリを合わせ皿に盛り、刻んだ野菜とかつおの刺身をその上に飾る。
- ②大根おろしと一味唐辛子をませ薬味を作り、市販のポン酢をかけて食す。

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。