

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

冬にマスト!~ユズで心身共にぽっかぽっか~

黄色くかわいい手のひらサイズのユズは、甘酸っぱく爽やかな香りで癒やしを私たちに届けてくれます。これは、ユズなどの柑橘類に含まれる香り成分の『リモネン』が、脳に働きかけリラックス効果をもたらすためです。ユズの果期は9月~12月で、消費量・生産量ともに世界1位であり、日本人が愛してやまない果実です。

また、ユズに含まれる精油成分『ピネン』や『シトラール』は、皮膚を刺激して血行促進させることで温熱効果が得られ、冷え性やリウマチ、神経症に有効とされています。このほかにも、皮には『ビタミンP』が含まれているため、毛細血管の循環を良好にします。ユズは疲労回復や美肌にも効果があるといわれており、まさに万能果実の一つです。

師走時の冬至は1年で最も太陽の位置が低くなり、最も日中が短くなります。これからの寒い日にはユズドリンクを飲み、ユズ湯に浸かって心身共に温まってみてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
あきやましゅり
秋山琉璃さん

キレイ・元気を応援します! No.102

爽やかなユズの香りがジューシーな鶏もも肉とマッチ!

鶏もも肉の幽庵焼き

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 247kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 16.2g	炭水化物 5.9g	塩分 1.7g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

・サワラ、サケ、アマダイなどの魚にもよく合います
・漬けたれの『幽庵地』をつくる調味料の調合は簡単で覚えやすい1:1:1:1の割合です

材料 (2人分)

鶏もも肉100g×2枚、^{ゆうあんじ}幽庵地(しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1、ユズしぼり汁大さじ1、ユズ(輪切り・漬け用)2枚、サラダ油小さじ1)、シトウ4本、ユズ(飾り用)お好みで
※漬けたれの幽庵地はあらかじめ合わせておく

作り方

- 1 鶏もも肉は全体をフォークで刺してから、2センチ幅に切り分け、幽庵地に15分ほど漬けておく。
- 2 シトウは洗ってへたを落とし、切り込みを入れる。
- 3 フライパンに油をひき、弱めの中火にかける。①の肉を、皮目を下にしてフライパンに入れ、蓋をして3分焼く。
- 4 肉を裏返して5分ほど焼く。途中でフライパンの肉に幽庵地を大さじ1杯回しかけて入れ、からめる。
- 5 フライパンの肉を寄せてシトウを軽く焼く。
- 6 皿に盛りつけ、シトウとユズを飾る。
(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 堀越美咲、野村茉央、飛川華穂)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。