



～「食育講演会②」の You Tube 配信について～

1月24日(火)午後7時～の食育講演会「季節の養生で免疫力アップ！」へのオンライン参加ありがとうございました。

寒い冬の養生の仕方(過ごし方)を参考に免疫力をアップさせ、コロナやインフルエンザ予防をしっかりと行い、元気に過ごしていきましょう。講演会の一部(冬の養生法)を紹介します。

★**養生法**：夜は早く寝て、朝はゆっくりと起きること！

★**おすすめ食材**：黒豆、黒米、きくらげ、山芋、クルミ、むかご
ブロッコリー、からし菜、ニラ、ネギ、えび、骨汁
カリフラワー、島人参、豚肉、キャベツ・・・など

★**土地の物、時期の物を食べ**、体調管理をしていくことが大事です！

今回視聴できなかった方、もう一度視聴したい方のために

『You Tube』にて動画配信を(1/27～2/18)まで実施します。

下記 URL から視聴可能です。もしくは下記の QR コードより！

URL → <https://youtu.be/DK7Pls-2VQI>



《おすすめレシピ》チヂクニー(島人参)イリチー

※島人参(子(黄)チヂクニー(大根))について・・・栄養素の特徴は、カロテンが豊富に含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変化します。主な働きは、皮膚の新陳代謝、紫外線による皮膚の老化防止、生活習慣病の予防、肌の老化予防、視力を正常に保つ等です。油と一緒に調理すると吸収がアップします。

(材料)・・・5人分

- | | | | | |
|---------------|--------|-----|--------------|-----------|
| ・島人参・・・・・・・・ | 300g | A { | ・白みそ・・・・・・・・ | 大さじ1 小さじ1 |
| ・三枚肉(短冊)・・・ | 100g | | ・みりん・・・・・・・・ | 大さじ1 |
| ・きくらげ・・・・・・・・ | 2～3枚 | | ・だし汁・・・・・・・・ | 少々 |
| ・ニラ・・・・・・・・ | 半束 | | | |
| ・だし汁・・・・・・・・ | 1リットル～ | | ・ラード・・・・・・・・ | 少々 |



(作り方)

- ①人参は皮をむいたら斜めに薄切りにする。きくらげは食べやすい長さに切る。三枚肉は短冊切りにする。
- ②フライパンにラードを少しひいて火をつけ、三枚肉を入れ、肉の油が出てきたら人参を加え、炒める。
- ③だし汁を少しずつ加え、炒め煮する。人参が柔らかくなるまで繰り返す。
- ④人参が柔らかくなってきたら、きくらげとニラを加え、炒める。
- ⑤A を数回に分けて加え味付けし、汁気がなくなってきたら出来上がり。