

## 赤かぶと文旦の和え物

かぶは冬が旬の野菜です。  
白かぶが一般的ですが、冬の時期には  
表面の部分が赤い赤かぶが出回ります。  
この赤い色にはポリフェノールの 1 種アン  
トシアニンが含まれています。  
この色を活かして調理するためにはサラダ  
や漬物、和え物等がおすすめです。  
本日は塩もみした赤かぶと文旦を和え物  
にしました。ブロッコリースプラウトをトッピン  
グして野菜の力をアップさせました。



## 柿の木茸のポタージュスープ

柿の木茸はえのきの原種です。傘の部分が鮮やかな茶色で、柿の色味に似ている所に名前の由来があるようです。白いえのきに比べ味も濃く、活性酸素消去能の値も高い柿の木茸をポタージュにしました。スープは使用せずに茸の旨味だけで作ったポタージュスープです。濃厚な茸の味をお楽しみください。



## 紅くるりのタイ風サラダ



紅くるりは松永種苗が開発した大根の品種です。

ずんぐりした形と果皮だけでなく果肉の中まで赤いのが特徴の赤大根です。

一般の青首大根と比べてアントシアニンの量は約3倍。紅芯大根よりも水分が多くみずみずしいのが特徴です。

この特徴を活かし細切りにしてサラダにしました。クラゲ、カシューナッツ、干しエビを合わせナンプラーとスイートチリソースを使ったタイ風のサラダに仕上げています。

## 一本葱の豚肉巻き

葱は「日本書紀」にも記載のある、古くから食べられてきた野菜です。

辛味が身体を温め、寒気を追い払う効果があります。昔から伝えられる、風邪っぽいなど感じたら、葱湯を飲んだり、焼き葱を首に巻いたりという方法は、理にかなった療法と言えます。

また、葱は加熱する事により活性酸素消去能がアップします。

冬に美味しい旬の葱を丸ごと1本使い豚肉を巻いて焼きました。葱に含まれるアリシンは豚肉のビタミンB1と一緒に取ることで、代謝が促され疲労回復などにも効果があります。



## ほうれん草のグリーンカレー



ほうれん草は冬が旬の野菜です。夏に比べ糖度、ビタミンCもアップし、活性酸素消去能も7倍近く増加します。

栄養素は緑黄色野菜の王様と呼ばれる程 $\beta$ -カロテンと鉄が豊富に含まれます。

ほうれん草を茹でてペーストにし、7種のスパイスでグリーンカレーにしました。身体を潤し、温める野菜の力を利用した冬のカレーです。



## りんごのコンポート

りんごは水溶性のペクチンが豊富。腸内で水分を吸って膨らみ、腸内環境の改善に効果的です。また、ブドウ糖やコレステロールの吸収を抑制し、がんを防ぐ効果もあると言われています。りんごをポリフェノールを含む赤ワインと煮て、コンポートにしました。お腹を温める働きのあるクローブを組み合わせた冬のデザートです。