

FF通信 No.37 冬 旬の食材 白菜



白菜が最もおいしい季節は霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて、ちょうど鍋がおいしくなる季節の11月頃から2月頃になります。

その頃、白菜はギュッと結球し、甘みを蓄えた、よりおいしい物になります。

◎白菜の栄養

白菜の栄養は約95%が水分と決して栄養価が高いわけではありませんが、比較的カリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富です。また、注目すべきはそのエネルギー量で、**100gあたり14kcal**と極めて低カロリーです。たくさんのおいしい食べ物に囲まれてつい食べ過ぎてしまう今、肥満防止にぴったりな食材です(^_^)v

◎選び方

しっかりと上が閉じていてすっきりと重いもの。緑の外葉が付いたままの方が良く、葉がしゃきっといきいきしたものを選びましょう。半分や4分の1にカットされている物は、**断面が平たなもの**を選びます。白菜は切ってから成長を続け、時間とともに断面が膨らんでくるので、**膨らんでいるものは時間が経っている**ということです。中の葉先まで白いものより、黄色みを帯びている物のほうがおいしいです。



簡単すぐできる☆白菜のクリーム煮



材料(4人分)
白菜:1/4株
豚小間:200g
しめじ:なくても
にんにく:1かけ
サラダ油:大さじ1
薄力粉:大さじ3
牛乳:500cc
コンソメ:1キューブ

カルシウム補給に、
牛乳嫌いなお子様に
!(^^)!



- ①白菜をきざむ。しめじは石づきを取る。にんにくはみじん切り。
- ②フライパンににんにくと油を火にかける。いいにおいがしてきたら、白菜、肉、しめじを入れ炒める。
- ③薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなり、具材と馴染むまで炒める。
(焦げやすいので弱火で)牛乳とコンソメを入れる。
- ④ぐつぐつするまで混ぜながら煮る。最後に塩・こしょうで味を調べて出来上がり。

クリスマスパーティーに☆簡単シューマイの皮のミニ皿



材料

シューマイの皮:人数分

- ①シリコンカップ、またはお弁当用のアルミカップにシューマイの皮をしく。
- ②180度に余熱したオーブンで10分焼く。
- ③好みの具材を乗せる。写真はエビとアボカドのサラダ。他に…
エビチリなどの中華料理、かぼちゃサラダ、ポテトサラダなど(^^♪



お肌の乾燥が気になる季節

冬に肌が乾燥する訳

◎運動量が減って、皮脂や汗の分泌量が減る⇒新陳代謝が低下して、古い角質が残ってしまう。
◎お風呂の温度、熱すぎませんか?⇒湿度が低いから、水分が失われやすい
乾燥したお肌は皮膚表面の角質層と言われる部分に、小さなひび割れができています。角質層は外界からの刺激や異物の侵入から身を守る機能を果たしているため、ひび割れてしまった角質層では、バリアとしての役割を十分に果たすことが難しくなります。すると、外敵がどんどん体の中に入ってきて刺激に敏感になり、かゆみを感じてしまいます。

体の中と外から乾燥予防!

1、水分補給をまめに行いましょう。

注意! アルコールや甘い飲み物は、逆に水分の蒸発を促進してしまいます。アルコールを飲んだ後は、必ずお水を補給することを忘れないようにしましょう。

2、ぬるめのお風呂に入りましょう。長時間の入浴も控えましょう。

注意! 体を洗うときは皮膚への刺激が少ない繊維で優しく洗いましょう。石鹸類が残らないようにしっかり洗い流すことも忘れずに!

3、下着類は、ウールやナイロン製より、木綿などがオススメ。

4、寒さ対策を工夫しましょう。

注意! 電気毛布は乾燥を促進してしまいます。

加湿器の代わりに、室内に湿ったタオルをかけておくのもオススメ。

5、お風呂上りに保湿しましょう。

ワセリンや鉱物油、グリセリンを含んだ保湿用の軟膏やクリーム、無香料無着色の化粧水などを利用することで皮膚の水分が保たれます。

6、角質層の主成分「セラミド」を多く含む食品を摂りましょう。

セラミドを多く含む食品:大豆、生芋こんにゃく、米(胚芽部分を含んでいるもの)、ヨーグルト、ほうれん草など。

また、ビタミン不足にならないように注意しましょう。

