

協会の「デイサービス」の料理を紹介する『料理自慢のデイサービス』で人気です
本当においしいレシピ101



材料(2人分)
かぶ……100g(約1個)
かぶの葉……10g
だし汁……100cc
豆乳……150cc
味噌……小さじ1/2

かぶのすりおろし豆乳スープ

かぶの滋味がとけ込んで、まるでシチューのように濃厚な口あたり。味噌を入れるので、豆乳特有のクセも気になりません。

作り方

- ①かぶは全体の3分の1をすりおろし、3分の2は薄切りにしてゆでる。
- ②鍋にだし汁と①を入れて火にかけ、弱火で10分ほど煮ながら崩し、豆乳、味噌を加えて味つけする。
- ③器に注ぎ、小口切りにしたかぶの葉を散らす。
*かぶを切るときは、なるべく薄くスライスすると、早く煮えます。

*味噌の量は好みで加減を。

**知っていると役に立つ
生と加熱で成分が変わる!
しょうがのダブル作用**

高めるジンゲロールという成分が含まれ、ジンゲロールは温めると体を温める成分ショウガオールに変わります。寒氣があるときはしょうがを温めると、ダブル作用が期待できます。

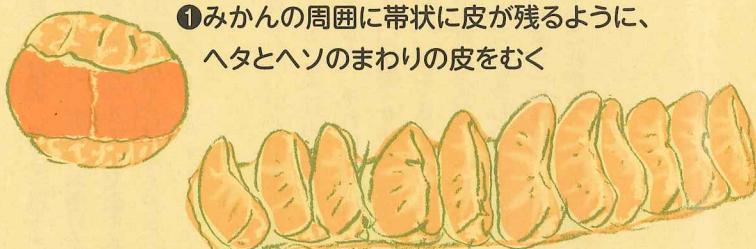
おもしろみかん

*爪や楊枝で筋をつけてから皮をむくと失敗しにくいです。

●整列みかん

一列に並んだみかんは、ひと味違うよな……。

①みかんの周囲に帯状に皮が残るように、ヘタとヘソのまわりの皮をむく



②房をはがして一列に並べる



●みかんのタコ

ちょっと難しいですが、タコに見えたときは格別です。

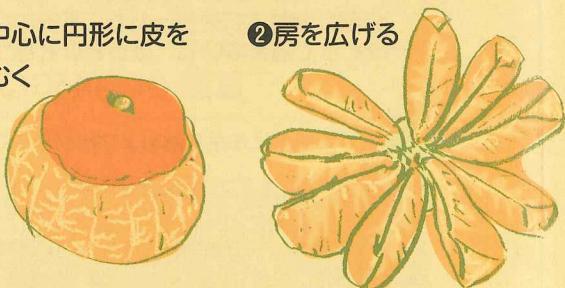
ヘタがタコの口に見えるように、ヘタを中心に半円形に筋をつけ、裏側の皮をタコの8本足になるように筋をつけてからむく



●みかんの花

みかんがとても優雅になります。

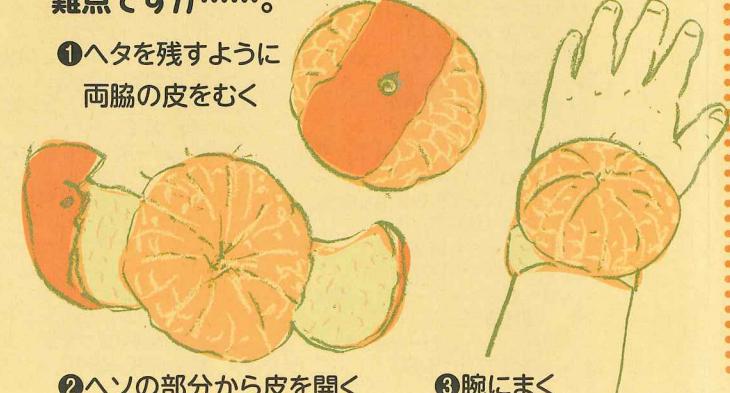
①ヘタを中心円形に皮を残してむく
②房を広げる



●みかんの腕時計

ベルトを手で押さえていなければならぬのが難点ですが……。

①ヘタを残すように両脇の皮をむく



③腕にまく

最近は品種改良されたさまざまなものから、店頭に並んでいます。が、「みかん」といえばやはり「温州みかん」。中国の温州市の名を冠していますが、じつは鹿児島で改良された品種で、日本が世界に誇る柑橘類です。オレンジなどと違い、簡単に手でもいて食べられるため、アメリカやカナダでは、テleviを見ながら食べられるという意味で「テレビオレンジ」とも呼ばれるそうです。

みかんにはビタミン類や食物繊維が多く含まれ、ビタミンCはみかん2個で成人の1日分。果実のまわりの白い部分は血管壁を強くするビタミンPを含みます。皮には油分があり、干した皮を風呂に入れると香りよく肌もすべすべになります。また1年以上乾燥させた皮を漢方では「陳皮」と呼び、健胃、鎮咳などの作用があるとされます。七味唐辛子にも細かく刻んだ陳皮が入っています。

こたつに入つてみかんを食べる光景にはどこか郷愁が漂います。みかんを使った遊びは昔からあります。果汁を使った「あぶり出し」や、皮のむき方を工夫し「花」、「腕時計」、「タコ」などを作って楽しめました。ほかにもストーブで焼いて食べる「焼きみかん」や、凍らせた「冷凍みかん」もなつかしい味。いつもと違うむき方でみかんと奮戦し、ひと手間かけたみかんの味を楽しんでください。

「こたつにみかん」は冬の風物詩。身近な果物の代表格、みかんの楽しみ方をご紹介します。

特集

昔ながらの みかん遊び

みかん



みかんの速歩き

素早くみかんが食べられます。



みかんくず湯

できたては熱々です。少し冷ましてからスプーンでゆっくりどうぞ。



みかん果汁約50mlに片栗粉小さじ約1/2を加えてよく混ぜ



レンジに入れて30秒ほど加熱したら取り出



再びレンジで30秒ほど加熱しグツグツしてたら取り出

あつあつに
注意!