春キャベツとしらすのパスタ

今が旬の春キャベツと釜揚げしらすを使って！

材料（4人分） 1人分 401kcal/ 塩分 1.6g

スパゲティ (乾)	320g
春キャベツ	200g
しらす	120g
小松菜	60g
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
オリーブ油	16g(小さじ4)
にんにく	1片 (4g)
マジックソルト(クレイジーソルト)	小さじ1弱 (4.8g)

作り方

1. スパゲティは、たっぷりのお湯に1%*の塩を入れて、袋の表示時間よりやや短めに茹でて、ざるにあげておく。

2. キャベツは、3cm角ぐらいに、にんじんはせん切り、小松菜は3cm、玉ねぎはうすくスライスしておく。

3. **1**を茹でている間に、フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにした、にんにくとしらすを炒め、香りが出てきたら**2**の野菜を入れ、さっと炒める。

4. **3**に1のスパゲティを合わせ、マジックソルトで味付けをする。

＊スパゲティは、1%の塩をいれて → 1リットルに10g位

シラスの旬は、春 (3月下旬～5月) と秋 (9月～10月) の2回あり、ほとんどは塩ゆでして加工されますが、水分含有量の違いで呼び方が区別され、茹で上げ後、水きり程度で製品になるものが釜揚げと呼ばれ、水分含有量は 85% 前後。50～60% 程度に乾燥されたものがしらす干し、25～35% 程度まで乾燥させたものがちりめんと呼ばれます。

しらすを使って、もう一品

しらす入りねばやっこ

材料（1人分） 1人分 104kcal/ 塩分 1.5g

豆腐	80g
長芋	45g
しらす	15g
梅干	5g
白ごますり	1.5g
小ねぎ	10g

作り方

1. 長芋はすりおろして、種をのぞいて細かくたたいた梅干と混ぜあわせておく。

2. 小ねぎは、小口切りにしておく。

3. お皿に豆腐を盛りつけ、**1**をかけ、しらす・ねぎ・ごまをのせる。

4. 梅干に塩分があるので、なにもかけずにこのまま食べる。

【食育豆知識】

日本人の好きな主食ベスト10

日本には、ご飯と汁物、香の物をベースに、煮ものや魚の料理を組み合わせる伝統的な食べ方があります。ご飯を中心とした日本の食は、どのような副食とも相性がよく、様々な国の料理や食材を取り込むのに適しています。

日本人の８割が、地域、年齢、性別を問わず、白米のご飯を好んでいます。主食のなかでは、ご飯もののメニューが好まれ、にぎり寿司、炊き込みご飯、おにぎり、ちらし寿司、カレーライスなどが上位10のなかにあります。白米のご飯以外では、４位にラーメン、８位のうどん、９位の日本そばが入っています。国民１人あたりの米の年間消費量は1960年代の半分ほどですが、嗜好調査からは、日本人がご飯離れしているとは言えません。むしろ、主食と副食の量的な比率が大きく変化したために、ご飯の消費が減っていると考えられます。

１位	ご飯（白米）
２位	にぎりずし
３位	炊き込みご飯（混ぜご飯、かやくごはん）
４位	ラーメン
５位	おにぎり（おむすび）
６位	ちらし寿司（五目寿司、混ぜ寿司）
７位	カレーライス
８位	うどん
９位	そば
10位	チャーハン

【味の素「嗜好調査」2000、朝倉寛「味覚と嗜好」ドメス出版2006年より】

【食材豆知識】

春キャベツ

多く食べられている冬キャベツは、寒玉といい、楕円形で葉の巻き方は密で、硬くて厚く、炒め物，煮物に向いています。秋から初春（高冷地等では夏から秋：高原キャベツ）にかけて作られています。

春キャベツは形が丸くて小さく、葉の巻き方が緩く、柔らかくて薄く、水分が多く甘味があって生食や浅漬けにも向いていますが、加熱調理には向いていません。３月～７月初めに出回ります。

春キャベツも冬キャベツも栄養価には大きな違いはありません。ビタミンU・C、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンU は胃腸障害（胃潰瘍や十二指腸潰瘍）の予防に効果があるとされ、ビタミンＣは免疫力を向上してくれると共に、肌荒れを防ぐ効果があります。

しらす

しらすとは、カタクチイワシ・マイワシ・イカナゴ・ウナギ・アユ・ニシンなどの稚魚。体に色素がなく白い色をしています。これを塩ゆでにして干したものは、ちりめんじゃこ、白子干し（白子乾し）などです。カタクチイワシのしらすが多く利用されています。

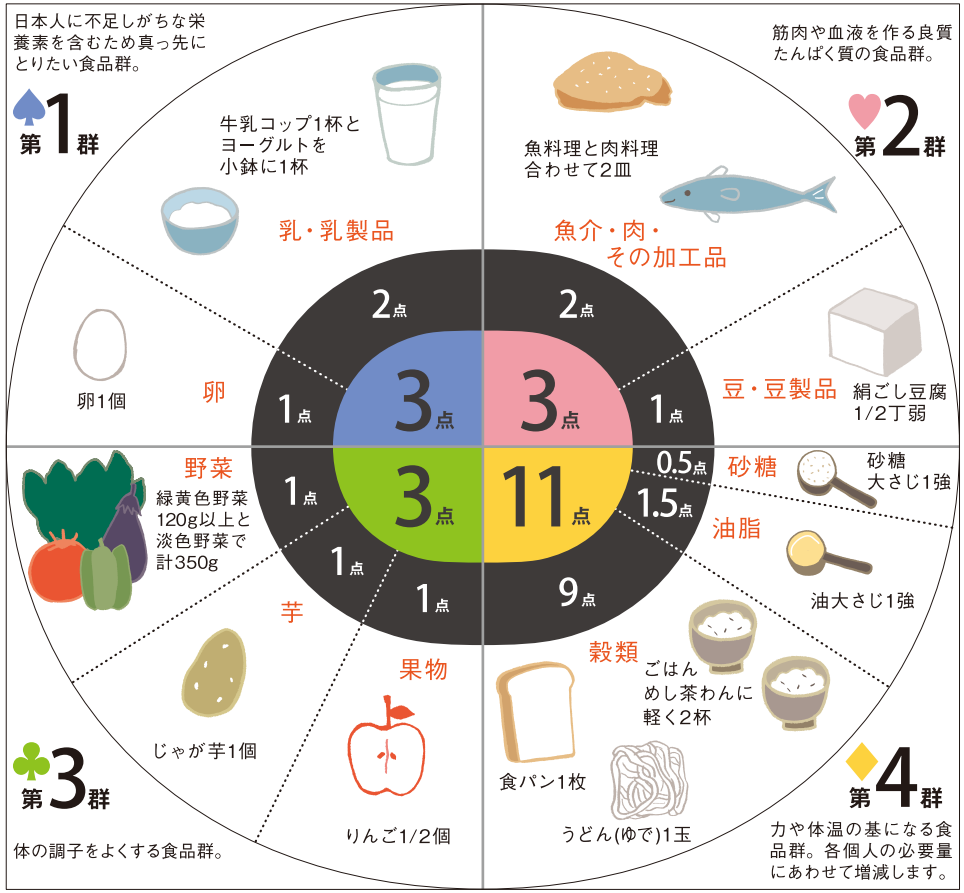
しらすの骨は柔らかく、ごはんの上にふり掛けたり、大根おろしと和えて醤油で味付けしたりして丸ごと食べられ、蛋白質やカルシウムの良い供給源になります。また、生きたままのシラスを酢醤油など調味料にくぐらせ、そのまま食べる「踊り食い」と呼ばれる食べ方もあります。

漁場は主に太平洋沿岸で、豊後水道、瀬戸内海、伊勢湾、駿河湾、相模湾などです。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを『80kcal=1点』という単位で表し１日20点（1600kcal）を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第１群・第２群・第３群の各食品群から3点ずつ（3・3・3=9点）を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

１日にこれだけ食べよう

1日＝20点 1600kcal