今が旬！
カリフラワーと鱈のクリームシチュー

材料（4人分） 1人分 190kcal/ 塩分 1.4g

鱈	2切れ
カリフラワー	200g
玉ねぎ	80g
小麦粉	8g
バター	8g
カブ	2個
カブの葉	20g
牛乳	200ml
生クリーム	40g
固形コンソメ	4g
食塩	2g

食塩	0.8g
小麦粉	8g
オリーブ油	8g

作り方

1. 鱈に塩を振って、約10分ほどしたら水気を拭き取り、小麦粉をまぶし、余分な粉をはたいておく。
2. フライパンにオリーブ油を引いて、**1** を両面焼いておく。
3. カリフラワーは、小房にわけておく。
4. 玉ねぎは薄切り、カブは4～6のくし型切り、葉の方は3cm長さにしておく。
5. テフロンなどの焦げ付きにくい鍋に、バターを溶かして玉ねぎを炒める。色が透明になったら、小麦粉を入れて焦げないように炒め、全体がしっとりしてきたら水200mlを加えて、かき混ぜながら、よく溶かす。
6. 5 に牛乳を加え、カリフラワーとカブを入れて5分ほど煮込む。
7. カリフラワーとカブが柔くなったら、コンソメ・生クリームを入れて、2～3分煮込んだら、カブの葉と **2** の鱈を入れ、塩で味を整える。

カブが余ったら…

カブの浅漬

材料（4人分） 1人分 9kcal/ 塩分 0.2g

カブ	2個
カブの葉	20g
柚子の皮	適量
昆布茶	2g

作り方

1. カブは、半分に切ったら5mm厚さに、葉は5mmぐらいに刻む。
2. ビニールの袋にカブ・カブの葉・柚子の皮（千切り）・昆布茶を入れて、軽くもんだら、袋の口をしめて10分ほどしたら出来上がり。

カリフラワーが余ったら…

カリフラワーと人参のピクルス

材料（2～3人分）

カリフラワー	120g
人参	60g
すし酢	150g
水	50g
砂糖	大さじ1(9g)
塩	1g
粒黒こしょう	5～6粒
赤とうがらし	1/2本
ベイリーフ	1枚

作り方

1. カリフラワーは小房に分け、人参は太めの千切りにして、沸騰湯で硬めにゆでておく。
2. ホーローなどの鍋に、すし酢・水・砂糖・塩・こしょう・赤とうがらしを入れて、ピクルス液を一度沸騰させ、そのまま冷ましておく。
3. 1 が、熱いうちに冷ました **2** のピクルス液を入れる。1時間ぐらいから、食べられる。きゅうりなど入れても！

【食育豆知識】

世界に広がる日本食レストラン

世界で、和食がブームになっています。外国人観光客が「訪日前に期待すること」の 1 位は「食事」（62.5%）です（JNTO 訪日外客訪問時調査 2010）。

また、外国人が好きな外国料理の 1 位は「日本料理」（83.8%）です（日本貿易振興機構調査 2013）。

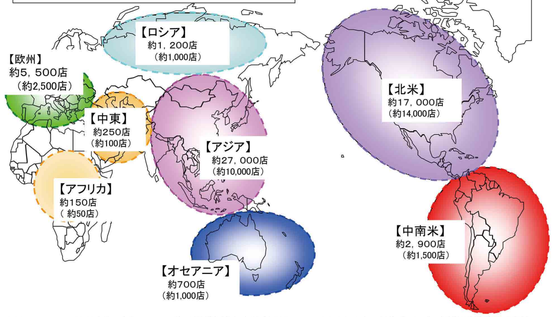
一方、海外の日本食レストランの数は約 55000 店に上っています（外務省調べ 2013）。

日本食人気は、「和食」の世界無形文化遺産登録の背景になっています。

○ 海外における いわゆる「日本食レストラン」店舗数の推移

※2013年に 外務省・在外公館の調査協力のもと、農林水産省が推計した店舗数

2006年		2010年		2013年3月時点
約24,000店	→	約30,000店	→	約55,000店


【ロシア】
約1，200店
（約1,000店）
【欧州】
約5，500店
（約2,500店）
【中東】
約250店
（約100店）
【アジア】
約27，000店
（約10,000店）
【北米】
約17，000店
（約14,000店）
【アフリカ】
約150店
（約50店）
【オセアニア】
約700店
（約1,000店）
【中南米】
約2，900店
（約1,500店）

※カッコ内 ･･･ 2006年「日本食レストラン海外推奨有識者会議」資料を元に、 2010年時点の情報整理のうえ掲載（農林水産省推計）

農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/shokusan/eat/pdf/20130620.pdf

【食材豆知識】

■鱈（タラ）

タラは魚偏に雪と書かれるように、北国を代表する魚である。日本近海に生息するのは、最も一般的なマダラや練り製品に利用されるスケトウダラ、干物にされるコマイなど。

脂肪分が非常に少なくヘルシーな白身魚であり、ダイエット時のたんぱく質源によい。カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルをバランスよく含む。身がやわらかく、消化・吸収もよいため、離乳食や病人食にも適した食材。強力な抗酸化作用でガンを予防するグルタチオン、旨味成分のイノシン酸を豊富に含む。

つやがあり目が黒くすんでいるもの。切り身は透明感があって身が淡いピンク色をしたものがよい。成分のイノシン酸は分解が早く、特有の匂いを発する。匂いの強いものは、鮮度が落ちているので避ける。

■カリフラワー

カリフラワーは、つぼみの集まりを食べる花野菜で、名前には「キャベツの花」の意味がある。日本ではつぼみの白い品種が好まれるため、つぼみができると大きな外葉で包むようにして日光をさえぎり、黄色くなるのを抑える。

コラーゲンの生成を助け、美白・美肌に有効とされるビタミンCを多く含み、加熱しても失われにくい特性をもつ。ビタミンCはストレスに対する抵抗力を高め、風邪の予防にも有効。やや日が経って色が変わった場合は、少量の小麦粉と牛乳または酢かレモン汁を加えてゆでれば、アクがぬけて白くなり、煮くずれも防げる。

全体に白くて丸みのあるもの。つぼみが開花していないもの。ずっしりと重みのあるもの。葉が新鮮で小茎が伸び過ぎず変色していないものが上質。ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。20 度以上の温かい場所に置くと、開花してしまうこともあるので注意。

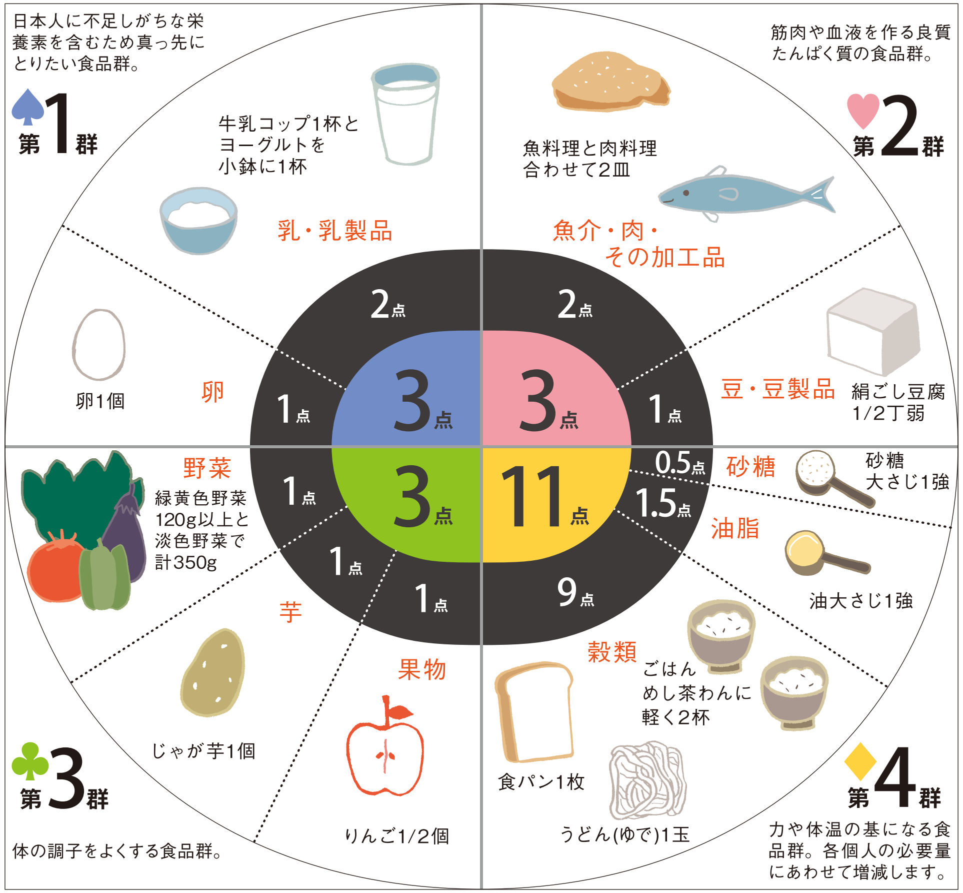
四群点数法

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


日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。
♠第1群
牛乳コップ1杯とヨーグルトを小鉢に1杯
乳・乳製品
2点
卵1個
卵
1点
3点
筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。
♥第2群
魚料理と肉料理合わせて2皿
魚介・肉・その加工品
2点
豆・豆製品
絹ごし豆腐1/2丁弱
1点
3点
♣第3群
野菜
緑黄色野菜120g以上と淡色野菜で計350g
1点
芋
じゃが芋1個
1点
果物
りんご1/2個
1点
3点
体の調子をよくする食品群。
◆第4群
砂糖
砂糖大さじ1強
0.5点
油脂
油大さじ1強
1.5点
穀類
ごはんめし茶わんに軽く2杯
食パン1枚
うどん(ゆで)1玉
9点
11点
力や体温の基になる食品群。各個人の必要量にあわせて増減します。