

給食だより 2017 12月号



特別養護老人ホーム ささづ苑 栄養管理室

富山市下夕林141番地(旧大沢野)

TEL076-467-1000

ホームページアドレス

<http://www.sasazuen.or.jp>



澄み渡る夜空に瞬く星がいつそう美しい季節となりました。冬は寒さの影響で血圧が大きく変動します。暖房が効いている室内から外へ出た時、急な寒さを感じると血圧が急上昇します。血圧の急上昇を防ぐために外出する時は防寒対策をしましょう。

ちよこっとお助けレシピ

旬の食材を使って簡単にでき、食卓にもう一品手軽に作れるレシピをご紹介します。今回は、「鱈(タラ)」を使っていきます。

○鱈の彩野菜あん(2人分)

- ・鱈 …2切れ
- ・白ネギ …6cm
- ・人参 …3cm
- ・水菜 …1株
- ・えのき …1/4袋
- ・めんつゆ …大さじ2
- ・みりん …小さじ2
- ・水 …150cc
- ・片栗粉 …小さじ2
- ・鷹の爪 …1本
- ・サラダ油 …大さじ1



- ① 鱈を一口大にカットしコショウをまぶす。
- ② 白ネギ・人参を千切り、えのき水菜は3cm長さに切る。
- ③ 鱈に片栗粉(分量外)をまぶし、フライパンに油をひいて焼く。
- ④ 鱈に火が通ったら、鱈を一旦取り出し野菜をフライパンに入れる。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、水・めんつゆ・みりんを加える。
- ⑥ 片栗粉を入れトロミがついたら、鷹の爪、鱈を入れあんを絡ませて完成。

ちよこっと豆知識

鱈はほとんど切り身で出回ります。切り身の生たらはピンクがかかった色で身に透明感があり、しっかり弾力のあるものが新鮮です。パックの中に汁がたまっているものは時間が経っている可能性があります。

漢字でタラは「鱈」と書きますが「大口魚」と書いてもタラと読みます。鱈は口の大きな魚で魚の中でも特に大食漢として知られています。しかも、鱈は単なる大食漢ではなくエサの種類も選ばずに何でも胃袋につめこんでしまいます。イワシ、カニ、エビなどの甲殻類や貝類といった固いものまでどんどん食べます。魚ならば自分の体長の2/3の大きさのものは折りたたむようにして胃袋に入れてしまいます。こんなに大食いなのには理由があり、冬以外は水深150mに生息しているのでエサに恵まれず食べられるときにお腹一杯に食いためておく必要があるからなのです。その影響なのかすぐに胃潰瘍になってしまうようです。



郷土料理の日

- ・ブリ大根
- ・もやしのやちやら
- ・根菜みそ汁



お寿司の日

- ・にぎり寿司
- ・細巻き
- ・筑前煮
- ・きのこみぞれ汁
- ・抹茶のパバロア

全国まいもん御膳

- ・おにぎり2種
- ・ビフカツ
- ・ぼたん鍋



12月の行事食

クリスマス会食

色鮮やかなクリスマスの

ご馳走をご提供いたします。

年越しそば

年越しそばを食べて今年
一年の厄払いをしましょう。