

給食だより 2019 1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>



凜とした冷たい空気に風花が美しく輝くようになりました。寒い季節になると手足の冷えが一段と気にならないでしょうか。冷えは万病の元と言うように、肩こり・腰痛・便秘・肌荒れ・抵抗力の低下など引き起こします。冷え性対策として睡眠・適度な運動・体を温める食材を使った料理を食べるなどし、冬を元気に乗り切りましょう。

ちよこっとお助けレシピ

旬の食材を使って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、“アンコウ”を使っていきます。

○アンコウの唐揚げ(2人分)

- ・アンコウ …200g
- ・めんつゆ …大さじ2
- ・チューブ生姜 …2cm
- ・チューブにんにく …2cm
- ・片栗粉 …大さじ1
- ・小麦粉 …大さじ2
- ・揚げ油 …適量

- ①アンコウを一口大に切る。
- ②切ったアンコウをめんつゆ
生姜・にんにくに漬けておく。
- ③調味料がしみ込んだら片栗粉
小麦粉をまぶして揚げていく。
- ④カラッと揚がれば完成！

☆アンコウの臭いが気になる方は沸騰したお湯で、サッと湯通しすると臭みが軽減されます。
また、衣の中にカレー粉を小さじ1入れる一味変わった唐揚げに変身します。

ちよこっと豆知識

アンコウの名は、アンゴウというヒキガエルの方言に由来し、英名でもフィッシングトード(釣りするヒキガエル)といわれ、どことなくヒキガエルに似たところがあります。基本的には海の底に生息する深海魚ですが、冬場になると浅い場所に移動します。春から初夏に産卵し、味が落ちてしまいますのでその前の冬が旬となります。

アンコウは骨以外捨てる場所がないといわれています。各部位は「七つ道具」と呼ばれ、肝・皮・えら・卵巣・柳肉・胃・ひれの七か所です。アンコウ鍋ではそれぞれの部位の食感の違いを楽しむことができます。



○クリスマス会食

- ・バターライス
- ・ビーフストロガノフ
- ・魚のテリーヌ
- ・チコリのポークのマリネ
- ・ベリーのムース



一月の行事食

七草粥の日

無病息災を願って七草粥を
ご提供いたします。

マダ当地グルメ

全国各地の郷土料理を
ご提供いたします。

