



担当・桐生大学短期大学部生活科准教授 中島 君恵

茎も使って腸活&温活メニュー

食と栄養の

No.026

情報定期便

桐生大学栄養学科臨床生活科

2026年度からフ
ロッキーが国民生活
ト、ナスなど14品目が
に欠かせない野菜「指
対象となつています。
定野菜」に追加される
ことになりました。農
新たな指定は74年度の
じゃがいも以来、約半
林水産省は、特に消費
世紀ぶりです。

あるプロッキーは、
96年度にできた制
度で、キャベツ、キュ
りも良く、
さまざまな
料理、さま
ざまな場面
で活躍しま
す。そんな
魅力的なブ
ック

プロッキーを使った腸
活&温活メニューをこ
紹介します。
「プロッキーのポ
タージュース」
【材料(2人分)】
プロッキー80g
じゃがいも1個(50g)
玉ねぎ14個(50g) バ
ターまたはオリブ油
大さじ1 ローリエ1
枚 ブイヨン200cc
牛乳80cc 生クリー
ム20cc(生クリームがな
い場合は牛乳で代用)
塩少々 こしょう少々
クルトン適量(お好み
で)

【作り方】

①プロッキーの茎は薄切り、花は小房に分ける。じゃがいもは、1センチくらいの厚さのいちよう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
②鍋に玉ねぎを入れて炒め、次にプロッキー、じゃがいもを入れて炒める。
③ブイヨンを半分くらい、ローリエを入れ、ふたをして4〜6分蒸し煮にする。
④③をミキサーにかけて鍋に戻し、残りのブイヨンでミキサーをきれいにする。
⑤④を鍋に戻し、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
⑥生クリームを加えて加熱する。
⑦塩、こしょうで味を調える。
⑧⑦を器に盛り付けて、クルトンを飾る。

【料理のコツ】プロ

①プロッキーが余ったら、ゆでて、冷凍保存をお勧めします。
②小房に分けて硬めにゆでて、ざるなどに取り、しっかりと水気を切る。

地球にも体にも優しい

①が冷めたら冷凍用保存袋にくっつかないように平らに並べて、冷凍庫に入れる。 ※冷ます時に水につけると水っぽくなり、うま味も逃げてしまうので、急ぐときはうちわであおぐことをお勧めします。
※熟伝導のよいアルミやステンレスの金属製のバットやトレイにのせて冷凍庫に入ると、家庭の冷凍庫でも素早く凍らせることができます。

② 食材の栄養を煮汁で、それらを逃すことなく、無駄なく吸収できると、さまざまな栄養が、胃や腸に負担をかけることなく、スムーズに体内に吸収されやすくなります。今回で紹介したプロッキーだけではなく、にんじんや旬の野菜で、ぜひお試しください。
※今回は「冬至の行事食」についてお伝えします。

保健・福祉

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	43	70	82	80
新型コロナウイルス感染症	176	149	157	154
RSウイルス感染症	3	5	8	5
咽頭結膜熱	11	8	26	13
A群溶連菌咽頭炎	51	46	56	55
感染性胃腸炎	156	154	162	147
水痘	6	17	4	14
手足口病	749	613	573	417
伝染性紅斑	15	12	8	8
突発性発疹	11	19	19	22
ヘルパンギーナ	13	11	6	3
流行性耳下腺炎	3	4	4	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	0	5	5	10
細菌性髄膜炎	1	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	9	15	19	16
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	1	0	1	0

群馬県の感染症サーベイランス(11月4〜10日)

はやってる病気は?

表)となっています。手足口病や伝染性紅斑も報告が続いています。外出後の手洗い、マスクによるせきエチケットを励行してください。
高齢者らインフルエンザ定期接種の予約をお持ちの方はかかりつけ医療機関でお早めにワクチンを接種してください。
(18日、桐生市医師会)

インフル患者増加傾向

庭先で色づく木々の葉と一線を画して、ツツフキの黄色い花が寒さに負けじと力強い色彩を放っていました。
桐生地区では全国的な流行を受けてインフルエンザの患者報告が増えてきており、定点医療機関当たり2・50人/週(5日付県発)