

春めく食卓にクリーム煮とコールスロー

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 橘陽子

チンゲンサイや春キャベツは、鮮やかな若草色が春めく食卓に彩りを添えてくれる食材です。どちらも葉野菜ですが、それぞれに特徴があります。

キャベツは水溶性のビタミンCや脂溶性のビタミンKが豊富な野菜です。年中出荷しますが、ビタミンCの量は冬から春にかけて多くなるとの研究結果があり、まさに今が食べどきです。春キャベツは他の時期のキャベツに比べて柔らかいので、生で食べるサラダや加熱しすぎない調理法がおすすめです。



【プロフィール】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年から桐生大学に着任し21年から現職。管理栄養士。博士(理工学)。元気県ぐんま21推進会議委員。好きな食べ物はチーズ。

- かさを生かしたコールスローをご紹介します。
- ◆チンゲンサイのクリーム煮(2人分)
- 【材料】
むきエビ200g、塩ひとつまみ、かたくり粉大さじ1、チンゲンサイ2株、シメジ100g、牛乳200g、コンソメ小さじ1、サラダ油小さじ1、塩・こしょう少々、水溶きかたくり粉大さじ1
- 【作り方】
①エビは背わたを取り、塩とかたくり粉をもみ込む。水で洗い流し、水気を拭き取る。
②チンゲンサイは5cm長さになり、茎と葉に分けておく。
③シメジは小房に分ける。
④フライパンにサラダ油を熱し、エビを炒める。色が変わったら牛乳とコンソメを加え、煮立ったらチンゲンサイの茎とシメジを加えて中火で時々混ぜながら5分煮る。
- ⑤チンゲンサイの葉を入れて1分ほど煮たら、塩・こしょうで味を調え、水溶きかたくり粉を加えて一煮立ちさせる。
- ◆春キャベツのコールスロー(2人分)
- 【材料】
春キャベツ150g、ニンジン20g、コールスロー(缶詰)20g、ローズハム1枚、マヨネーズ大さじ2、レモン汁大さじ1、砂糖小さじ2

寒暖差大きいこの時期に

- 粉チーズ小さじ1
【作り方】
①春キャベツ、ニンジンは千切りにし、分量外の塩で塩もみしてしっかりと水気を絞る。ハムも千切りにする。
②①をボウルに入れ、水気を切ったコールスローと調味料を入れてよく混ぜる。
- ◇
クリーム煮はサケ、ホタテ、鶏肉などでも応用可能です。鮮やかに食します。
- ※次回は「4月の行事食」です。

保健・福祉

インフルなど落ち着くも
感染性胃腸炎が増加

咲き残っていた庭の白梅も、雨に打たれてとうとう落ちてしまい、代わって、桜の開花便りが待ち遠しい時候です。桐生地区ではインフルエンザと新型コロナウイルス

群馬県の感染症サーベイランス (3月10～16日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	264	185	225	240
新型コロナウイルス感染症	443	389	458	414
RSウイルス感染症	71	80	62	75
咽頭結膜熱	17	9	25	12
A群溶連菌咽頭炎	57	38	56	56
感染性胃腸炎	588	538	694	642
水痘	11	27	7	22
手足口病	3	3	1	4
伝染性紅斑	23	36	43	53
突発性発疹	17	18	18	10
ヘルパンギーナ	0	0	3	2
流行性耳下腺炎	1	4	2	4
急性出血性結膜炎	0	0	1	0
流行性角結膜炎	6	4	13	12
細菌性髄膜炎	1	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	3	4	2	2
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	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	4	3	4	1

はやってる病気は?

ルス感染症の流行は落ち着いた状況です。気温と湿度が上がったことも流行の鎮静に役立っているようです。

一方、感染性胃腸炎は患者数を増やしており、外出後の手洗いによる感染対策を励行してください。

(24日、桐生市医師会)