

秋の旬食材：牛蒡（ごぼう）

食物繊維が豊富なごぼうは晩秋から冬にかけて旬を迎えます。おせち料理の「たたきごぼう」や、花びら餅にも入れるなど、ハレの日の縁起物として料理に使うことがあります。ごぼうは地中に根を深く張ることから、延命長寿や家庭が土地に根付いて安定するようにとの願いが込められているそうです。

ごぼうに含まれる食物繊維は、水溶性の「イヌリン」と不溶性の「リグニン」がバランスよく含まれています。腸内環境を整えてくれるため、便秘や大腸がん予防への効果が見込まれています。他にも、糖の体外排出を促し血糖値を下げる効果やコレステロールを減らす働きが期待されています。最近ではポリフェノールを多く含む老化予防の食材としても注目されています。薬膳では身体の余計な熱をとってくれるとされ、発熱性のかぜや、のどの腫れに使用したりします。



ごぼうたっぷりのトマトカレー

<材料>

●豚肉（薄切り）	250g
●ごぼう	1/2本（約100g）
●玉ねぎ	1/2個（約100g）
●サラダ油	小さじ1
●水	350ml
●トマトジュース （食塩不使用）	350ml
●カレールウ	1/2箱（約90g）



<作り方>

1. 豚肉は4cm幅に切る。ごぼうはささがきにして、サッと水にさらす。玉ねぎはスライスする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、玉ねぎを炒め、玉ねぎが透明になったら豚肉を加え豚肉の色が変わるまで炒める。
3. 水・トマトジュースを加えて、沸騰したら中火で10分煮込む。
4. 火を止めてカレールウをしっかりと溶かし、時々かきまぜながら中火で5分煮込んで完成。

～栄養指導・相談承ります～

食生活全般に対し、管理栄養士から指導・アドバイス致します。

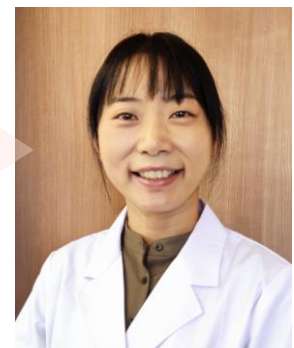
*毎週火・木曜日 10:00～15:00

*所要時間 30～60分

*費用 1回 1,100円（税込）

*薬局オリーブファーマシー、オリーブ健康館、伊奈オリーブ薬局の中から、ご希望の場所で受けられます。

ご予約・048-764-2567（オリーブ健康館）



管理栄養士・石井優子

国際中医薬膳師

ホームメイド協会・ケーキ科講師

熊谷市出身。趣味はお菓子作りと食べ歩き。