

# いと一健向院便り

2019年  
12月号

ショートケーキといえばスポンジ生地に生クリームですが、それは日本向けにアレンジされたもの。誤解されがちなカットされたケーキという意味もないです。色々由来を調べてみると面白いですよ。



きれいな姿勢は健康のシンボル。

姿勢を改善して、いつまでも若々しい身体づくりを目指しませんか？

あなたが健康でいつまでも夢が追いつけられる元気な身体となるよう当院にお手伝いさせていただきます。

いと一健向院 院長：伊藤輝夫 住所：愛知県岡崎市宇頭町東山1-79

TEL：0564-32-3111 営業時間：9時～20時 定休日：日曜日

HP：http://www.yoishisei.jp/ Mail：life110@qc.commufa.jp

年末年始12月30日～1月3日まで休業しますが、それ以外は、祝日、ゴールデンウィーク、お盆も営業しています。

## 牛乳を温めてできる「膜(まく)」はなに？

牛乳をコンロや電子レンジで温めると表面に膜ができることがあります。これは「ラムスゲン現象」と呼ばれるもので、牛乳を40度以上に温めると現象が起こり始めます。

「たんぱく質」が「脂質」と一緒に固まって膜を作るのです。最初は目に見えませんが加熱することで水分が蒸発するとともに、含まれている成分が濃くなり、しだいに厚くなっていくのです。

この膜ですが、栄養的には影響はありません。しかし口当たりが悪くなるので、気になる方は、膜が出来ないように牛乳を温める際は弱火でかき混ぜながら温めて下さい。

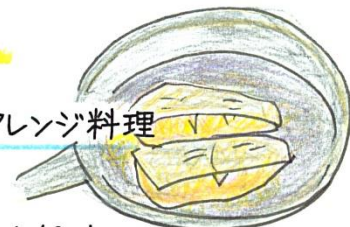
電子レンジでは沸騰しない程度に温めるのがコツです。豆乳からできる湯葉も、同じ現象からできています。

寒い日が続きますね。温かい飲み物を部屋でゆつくりと飲めば、体が芯から温まります。忙しい時期ですが、少しだけ忘れてホッとひと休みしませんか？



## 鮭のタンドリー風

1年中いろいろな野菜と楽しめる鮭のインド風アレンジ料理



### ★材料(2人分)

鮭 … 甘塩2切れ(計200g) ズッキーニ または ナスや玉ねぎ … 1/2本  
ミニトマト … 5個 コーン(水煮、正味量) … 30g 塩・粗びき黒こしょう … 各ふたつまみ  
オリーブオイル … 大さじ

★【無糖ヨーグルト … 50g ケチャップ・カレー粉 … 各大さじ1 しょうゆ … 小さじ1  
すりおろし生姜・すりおろしニンニク … 各小さじ1/2】

### ★手順

① ジッパー付き保存袋に漬けだしの材料★を入れて混ぜ合わせ、鮭を入れて揉み込み、10分ほど漬け込みます。ズッキーニはヘタを切り落として5mm幅の輪切りにし、ミニトマトはヘタを取り除き半分に切ります。



② 中火で熱したフライパンにオリーブオイルの半量を熱し、ズッキーニ、ミニトマト、コーンを入れて炒めます。ズッキーニに火が通ったら塩と粗びき黒こしょうを入れ、全体になじんだら火から下します。



③ 同じフライパンを中火で熱し、残りのオリーブオイルをひき、鮭を皮目から入れます。焼き色がついたら裏返し、蓋をして5分火が通るまで焼き、火から下します。皿に鮭を盛り付け、焼いた野菜をのせて完成です。



## 冬が旬 あんこう(鮫鱈)

あんこうは、見た目はグロテスクな姿ですが「西のふぐ、東のあんこう」と称されるほど冬の代表的な高級魚です。

その味は「霜月あんこう絵に描いても敵めろ」と言われるほどで、旬は11月～2月です。春の産卵を控えた、肝が肥大し太っているものは絶品です。

「食べられない所がない」と言われるように、骨以外の身、内臓、皮、エラをすべて食べることができる無駄のない魚です。その身は淡泊であっさり、皮や顔はコラーゲンが豊富でプリプリとしています。

あんこう鍋では、濃厚な出汁とロどけが滑らかな肝をさらに味わうことができます。この肝は海のフォアグラと呼ばれるほど。

たくさんの野菜と一緒に食べられる栄養満点のあんこう鍋。寒い日におすすめな贅沢です。

