



おひさまだより 11月

初めまして。管理栄養士の澤田えりこと申します。

今まで病院や障害者施設・老人施設などで栄養士として働いていましたが、今は生後4か月の娘と3歳の娘、2人の女の子のお母さんとして、料理教室や健康についてのセミナーをしています。これからよろしくお願いします。

「〇〇の秋」といえば何を思い浮かべますか？

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、いろいろな秋がありますね！そんな「秋」も実は暦の上ではあ
とわずか。「立冬」と言って冬の始まりを表す日が今年は
11月8日です。これから冬に向けてどんどん寒くなります
ので、防寒・防風邪対策をしてくださいね。

特に今の季節は「のど」を傷めやすいと言われています。
薬膳では「のど」を傷めているときや、のど風邪の予防に
は“ぎんなん”や“れんこん”を使うことがあります。

ぎんなんやれんこんの働きとレシピをご紹介しますので
良かったら参考にしてみてくださいね。

●ぎんなん

肺に機能して咳やぜんそく止め、タンを抑える働きがあると言
われています。

※注意！生食や食べ過ぎるとかえって良くないので気を付けましょう！

●れんこん

身体の熱をとり、のどの痛みや炎症を和らげる働きがあると言
われています。

《れんこんとぎんなんの黒酢オイスター炒め》(2人分)

【材料】

れんこん 1節(200g～300g)、炒め用油 適宜

ぎんなん 1缶(又は煎ったものを10個)、

醤油 大さじ1、みりん 大さじ2

黒酢・オイスターソース・酒 各大さじ1/2

【作り方】

①れんこんは皮をむいて
スライスする

②フライパンに薄く油をひいて
れんこんを炒める

③②にぎんなんと調味料を
入れて炒めたら出来上がり♪

