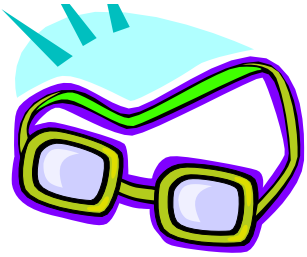
フード＆風土 VOL.158
～食は いのちの源～
発　行：食のコンサルタント ブーケ
平成23年3月1日発行



花粉症から身を守る

春の足音が近づいてまいりました。待ちわびた春ですが、花粉症の人にとっては、かなり辛いシーズンの到来でもあります。今まで花粉症とは縁のなかった人でも、突然花粉症になってしまうことがあるので、油断は禁物。
正しい対処法を知って、花粉のシーズンを乗り越えて、暖かい春を迎えたいものですね。

花粉症ってなに・・？

「花粉症」とは、花粉によるアレルギーの総称で、原因としては、春のスギやヒノキのほかにも、秋のブタクサ、イネ科植物、よもぎなど数多くあります。中でもスギは風に乗って遠くまで飛び、いろんな症状が現れ、花粉症の代表となっています。

どうして花粉症が増えているの・・？

花粉症のなかでも患者数の多い、スギ花粉症は、1998 年からの 10 年間で、１６．２％から２６．５％になり、急激に増加しています。

花粉症急増のわけは、花粉量の増加（戦後植林されたスギが、花粉を飛ばす樹齢 30 年以上になっている）、大気汚染、地面のコンクリート化（花粉が土の地面に吸収されなくなった）、住環境の都市化（ちりやダニが発生しやすい）とともに、食生活の欧米化が考えられます。

花粉症増加原因の一つ、食生活の変化

- 日本人の気候風土に合わない食生活（欧米型食生活）
- 子どもの頃から不規則な食事
- 偏った栄養
- 食品添加物など

花粉症のアレルギー症状を予防・軽減するためにも、食生活を見直してみましょう。

花粉症の予防･軽減のための食生活とは！！

私たちの食生活は豊かになった反面、実は体にとって悪い方向へと進んできたのではないでしょうか。食生活をみなおして、自然治癒力を高めることが大切なのです。

１．動物性たんぱく質や脂質をとりすぎない

高タンパク食で過敏体質になりがち。昔ながらのバランスのよい食生活を心がけましょう。

☐ 肉中心から魚中心へ
☐ ごはんを中心とした野菜たっぷりの日本型の食生活
☐ 洋食を和食に、カタカナ食品をひらがな食品に

２．体の自然治癒力を高める

体を守ってくれる免疫力をアップして、花粉症に負けない体を作りましょう。

☐ カラフル野菜（赤・オレンジ・黄・白・緑・黒など）を一日５色はそろえる
☐ 果物は一日２００ｇを目安に
☐ 発酵食品を毎日食べる
　味噌汁や漬物、納豆などの発酵食品を毎日食べるようにこころがけましょう
☐ 十分な睡眠をとる

３．自律神経のバランスを整える

自律神経とは、脳の指令なく体を動かしている神経で、体内時計と言ってもよいもの。
花粉症の人にとって自律神経の乱れは大敵ですから、日頃から自然のリズムに合わせた生活を努めることが大切です。

☐ 朝ごはんを欠かさない
　三回の食事によって、生活リズムがととのい、体のリズムがととのいます
☐ ストレスをためこまない
☐ 軽い運動などで体を動かす

４．食品添加物や農薬はできるだけ体に入れない

その土地でその季節に採れたものを食べるようににし（身土不二）、できるだけ手作りの食事をするとよいですね。

☐ 添加物の多い加工食品の頻度を減らす
☐ 甘いジュースやお菓子の食べすぎをしない
☐ 無農薬や減農薬の米、野菜などを選ぶようにする

花粉症の人ばかりでなく、まだ発症したことのない人でも、ある日突然やってくるかもしれません。今すぐにできることから実行していきましょう。

わくわくおやつ作り！

もちもちどら焼き

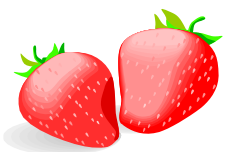
温かいお茶と共に食べたくなる、あんこのお菓子の中でも、人気のどら焼き。
普段は和菓子屋さんで買うものですが、作ってみると以外に簡単で、しかも、中の具をいろいろ楽しめるので手作りがおすすめです。
今回ご紹介するレシピは、どら焼きの皮がもっちりとした食感のもちもちどら焼きです。
チーズクリームの中には生のいちごを入れて、甘酸っぱいさわやかな美味しさが楽しめます。いちごの代わりにマンゴー、バナナ、いちじくジャムなどお好みでどうぞ。
ミニなので、パパやおじいちゃんにプレゼントにしても喜ばれるかも！！
ぜひ、作ってみてくださいね。

もちもちどら焼き

もちもち～っとした食感が
楽しめま～す！！

【材料】
（直径 7 センチくらいの 6 個分）

卵	2 個
砂糖	３０ｇ
はちみつ	大さじ　１
みりん	小さじ１/２
薄力粉	７０ｇ
ベーキングパウダー	小さじ１/２
白玉粉	３０ｇ
水	５０ｃｃ
つぶあん	５０ｇ
チーズクリーム	
クリームチーズ	５０ｇ
砂糖	１５ｇ
生クリーム	１５ｃｃ
いちご	2 個



【作り方】

１）どら焼きの皮を作る

① ボウルに卵をときほぐし、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜ、はちみつとみりんを加えて軽く混ぜる。
② 薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら加え、ゴムベラで切るように混ぜて、粉気がなくなったらラップをして 30 分間、室温で休ませる。
③ 白玉粉と分量の水をあわせ、だまがなくなるまで、指で粉をつぶすようにして、溶き混ぜる。②に少しずつ加えて滑らかになるように混ぜる。

２）どら焼きの皮を焼く

① 厚手のフライパンを弱火にかけ、油は敷かないでどら焼きの生地を大さじ１落として、直径７ｃｍの大きさに焼く。
② 表面にぷつぷつと気泡が出てきたら、裏返して両面に火を通し、始めに焼き付けた面を上にして冷ます。

３）仕上げる

① 室温に戻しておいたクリームチーズをボウルに入れ、砂糖を加えて泡だて器ですり混ぜる。
② 砂糖のジャリジャリ感がなくなったら、生クリームを加えてよく混ぜ、粗みじんに刻んだいちごを和える
③ あんことチーズクリームをどら焼きの皮ではさむ。

平野

ブーケは、♥ 街の中の栄養士♥ です！

３月に入り、縮こまっていた体がほぐれ始め、なんとなくうきうき気分になります。
知人の話ですが、奥様に ipad をプレゼントしたら、料理の腕がすごく上がったそうです。手軽に料理検索ができるので、レパートリーが増え味も美味しくなったのだそう。毎日わくわくして帰宅するとか！家族が１日の仕事を終えて笑顔で帰れる家庭、なんとも微笑ましいですね♡ 大畑

おやれなcafeにおじゃまして！！【2】

先月ＯＰＥＮしたばかりのカフェ＆レストラン“ロージー＆メリッサ”に行ってきました。そこは、富山では数少ないハーブティーを味わうことができるお店で、来られた方の体調や気分に合わせてハーブをブレンドしてもらえたり、それを使った料理も味わえます。美肌や美容に効果のあるローズヒップ、体調の優れない方には、眠気を誘うカモミールなどをオススメしているそうです。ハーブコーディネーターの資格を持つ店長の樋口博文さんは「ハーブは奥深く、食べ物と一緒で組み合わせによって色んな効果がうまれ、食べながら健康になれて良いですよね」とおっしゃっておられました。疲れたなと感じた時にハーブティーを飲んでリフレッシュされてはいかがでしょうか。

カフェ＆レストラン　ロージー＆メリッサ　富山市萩原５５２-1　　074-461-7161　　Matsui

厨房からブーケレシピ　その 103！

材料（４人分）

	大根	1／４本（8cm 程度）
	人参	1／２本
	かえり煮干し	10 尾程度
Ⓐ	酒粕（練り）	小さじ 2
Ⓐ	砂糖、醤油	各大さじ 1

★大根の粕煮★

① 鍋に乱切りにした大根と人参、かえり煮干しを入れ、野菜が浸る程度の水を加え、20 分位煮る。Ⓐは合わせておく。

② 野菜に火が通ったら、Ⓐを加え、落とし蓋をして弱火で 10 分程煮て味をなじませる。

☆ かえり煮干しが入ることでうま味がアップします！試してみてね！　　津谷

★　知って得々！！　野菜を知ろう　⑫　★　ニラ

スタミナ野菜といえば思い浮かぶのが、ニラ！独特の香りと濃い緑色が、いかにも元気をたくわえてくれそうですね。

ニラは一年中出回っていますが、冬から春にかけてが柔らかくておいしい季節です。春は、気温や環境の変化がとかく激しく、ストレスも溜まりがち。血行をよくし、体を温めてくれる働きのあるニラは、免疫力をアップする効果もあるので、花粉症にも有効です。季節の変わり目に、ニラ料理で体調を整えましょう。　　山口

フード＆風土は、ホームページでもご覧いただけます
URL.http://www.food-bouquet.com/bouquet/

(有)食のコンサルタントブーケ
〒939-８２０６富山市布瀬町１-4-7
ＴＥＬ　０７６-４２１-６７７８
ＦＡＸ　０７６-４２１-６７９４
定休日：祝祭日