

# 栄養部ニュース 12月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2021年12月1日 No.21-12

## 冬本番 あたたかい鍋料理はいかがですか

日本全国には、その土地の名産や風土を活かした美味しい“ご当地鍋”が存在しています。なかなか全国各地に行けない日々ですが、Stay Home🏠で、ご当地鍋はいかがでしょう。



殆どの鍋料理は、その土地の名物となる魚介類や肉類、野菜と一緒に摂れるようになっています。主菜(たんぱく質源)と副菜(食物繊維・ビタミン等)が1品で確保できるため栄養バランスに優れています。



### 北海道 石狩鍋



石狩鍋は鮭が入った北海道の郷土理。鮭漁が盛んな石狩川が名称の由来です。人参やきのこなど沢山の野菜とともに、味噌仕立ての出汁で煮込みます。酒粕や牛乳、バター等を隠し味にするもあります。

### 秋田 きりたんぽ鍋



きりたんぽは炊いたご飯をつぶし、秋田杉の棒に巻き付けて焼いて作ります。比内地鶏を使用した出汁をベースに、せり、ごぼう、舞茸、しらたき、葱などを入れて作られます。特に、冬に旬を迎えるせりはビタミンCやカロテンが豊富。寒い冬を乗り切るために有効で、冬の七草の一種でもあります。

### 広島 土手鍋



味噌を鍋の脇に土手状に塗り付け、広島名物の牡蠣にねぎ、きのこ等を煮ながら、少しずつ周囲の味噌を出汁に溶かして仕上げられます。“土手”という名の行商が考案したなど、由来は諸説あるようです。

### 福岡 水炊き鍋



名前の通り、水から炊きだした鶏のスープを味わう鍋料理。肉を鶏肉と豆腐、ねぎやキャベツ等と一緒に、昆布出汁をベースに煮込みます。

### 山梨 ほうとう鍋



ほうとうは、小麦粉を平らに伸ばして麺にして、野菜と一緒に味噌味で煮込みます。南瓜や人参、しめじ等がよく使われます。

## 鍋料理を食べるとき、こんなことに注意を

- ① コロナ禍においては、家族間でも取り分けのお箸を別に用意しましょう。また、生肉・生魚用のお箸は専用にししましょう。感染症のリスクを抑えることができます。
- ② 鍋料理のつゆ(スープ)はほどほどに。今回ご紹介した鍋は、元のつゆに味が付いているため、飲むのは1杯までにし、食塩の摂りすぎに注意しましょう。また鍋のシメ(麺や雑炊)にはスープがたくさん染みこんでいるため、こちらも1杯までにしましょう。
- ③ 何度も取り分けて食べると、量が把握しにくくつい食べ過ぎに。1人前の量を意識しましょう。
- ④ 鍋料理のレシピには“豚バラ肉”などが紹介されていることがありますが、肉は部位によりエネルギーが異なります。部位を選ぶときには注意しましょう。

(例:100gあたり:豚バラ肉=366kcal 豚ロース皮下脂肪無し 生=190kcal)

※治療中の疾患のある方、食事療法中の方は、医師または管理栄養士にご相談下さい。

監修: 栄養委員会 作成: 杏林大学医学部附属病院 栄養部 吉田美佳子

