

7月の薬膳料理(土用の丑の日)

7月の行事食は夏場の弱りがちな胃腸の健胃整腸作用を目的とした薬膳食品を使用しています。

《料理長の一言》

夏野菜について

夏になると暑さで身体が火照る、熱がこもる、疲労がたまり食欲がなくなったりと、個人差はありますが夏バテで体調の維持が難しくなったりします。夏バテ防止にウナギはよいと言うことはよく聞きますが、夏野菜にも重要な役割があります。夏野菜を食べることで、私たちの体を健康な状態に保ってくれる効能が夏野菜にあるとされています。例えば夏野菜の代表的な野菜で、トマト、キュウリ、ナス、ピーマンなどの野菜は夏の暑さで火照った体を冷やす作用があります。特にカリウムを多く含むキュウリは利尿作用に優れ体内にこもっている熱を尿と共に体外に排出してくれる作用があるとされています。夏野菜の中には、ニガウリ、オクラ、モロヘイヤなど腸内環境を整え、疲労回復に役立つ野菜もあり、レストラン課では献立の中に旬の食材である夏野菜を多く取り入れるようにしています。夏の暑さに負けないように、夏野菜を残さないで食べるようにしていただければと思います。

【献立】

一・うな重

※食品効能

・花椒

健胃整腸作用、消炎作用があり、胃腸を刺激して代謝機能を高める作用があるとされています。

・甘草

甘草とは、マメ科のカンゾウの仲間の根で、グリチルリチンが含まれています。グリチルリチンは鎮痛、健胃、効アレルギー作用、効潰瘍作用などがあるとされています。

一・香の物

奈良漬

ニガウリの酢漬

・ニガウリ

ニガウリに含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくく夏風邪予防につながるとされています。

独特の苦味成分は、「モルデシン」という成分で、胃腸を刺激して食欲を増進させる働きがあり、夏バテ防止によいとされています。

一・小鉢

揚げ茄子の鶏味噌かけ

※食品効能

・生姜

健胃、食欲増進もあり、また発汗作用などがあるため新陳代謝を促進するとされています。

一・吸物

巻麩・貝割れ・若布

一・水菓子

あんみつ流し

※食品効能

・クコの実

クコの実はナス科のクコ・ナカバクコの成熟果実で多くのビタミンやその他の成分が滋養強壮に作用すると言われています。また、肝臓の働きを正常にする作用があるとされています。

うなぎ

