



オウチゴハン向上委員会がお届けする

『食の幸せ』 通信。

(&Inner Beauty 情報) Vo.47 2013.2.

～ 毎日の食卓がひと工夫でこんなに素敵に！豊かに！～
シニア野菜ソムリエ 関 宏美

皆様、こんにちは。まだまだ寒い日が続いておりますが、風邪などひいていらっしゃいませんか。2013 年が明け、早くも1か月が経ちました。おもえば、昨年、日本各地をめぐり、各々に根付く伝統的な食文化、そして地野菜、食材、それを取り巻く生産者の方々と感謝の出逢いがありました。そんな中でも、昨年8月ごろからご縁をいただき、今年も大きなパワーをいただいている地、「長野県」についてお話しさせて頂ければと思います。長野県は、中学校の修学旅行以来でしたが、久しぶりにお邪魔すると、驚くほど空気が澄み渡り、アルプスの山並みが誇らしげにならぶ姿に感動をおぼえました。今回頂いたのは、新規 Cafe の OPEN におけるコンセプトプランナーというご縁。これまでに存在しなかった、新たなコンセプトを掲げた、“薬膳 Cafe” の OPEN に向けてのお仕事でした。場所は、国内、海外からも観光客でにぎわう、善光寺の参道近くの商業施設、ばていお大門。母体となるのは、株式会社 黒姫和漢薬研究所。

クマ笹（長野県産）にハトムギ（富山県産）、ハブ草（インド産）、クコ葉（長野・群馬・徳島県産）、延命草（長野・新潟県産）など、昔からお茶代わりに飲み継がれてきた体によいとされる山野草を配合したロングセラーの「えんめい茶」を始め、大自然のパワーを最大限生かした、薬草茶を多く世の中に送られている素晴らしい会社です。「いのち（聖命）輝く社会を創造する」という理念のもと、まさにそれを世代を超えて受け継ぎ、大切に育ててもらえます。「どのようなお店にするのか・・・」コンセプト、メニュー開発など、あらゆる面で、携わらせてまいりましたが、先月11月21日に無事、第一号店となるお店が開店しました！

お店の名前は 『Cafe de Kampoh』（カフェ ド カンポウ）。『Cafe de Kampoh』（カフェ ド カンポウ）とは、「漢方」を含む、健康（美）を作る古今の叡智を融合させた「古くて、新しい」新たな思想に名づけられた新しい言葉です。こちらが、その OPEN したお店の外観です！！



ちょうど、オープニングイベントの日は、まさに紅葉まっさかりでした。(写真中央) ばていお大門も、四季折々に輝く本当に美しい色鮮やかな自然の贈り物に包まれます。

Cafe de Kampoh のプロデュースをさせていただく中で、もっとも大切にしたのは、柱となるコンセプトの構築です。女性をターゲットにしながらも、Cafe なので、やはりまずは、この空間でホッくり癒される空間づくりを大切にしました。そして、なにより特別病院に通うほどでなくても、「最近冷えが気になる・・・不眠気味・・・便秘気味・・・」など、日常の中にある、不具合や違和感を感じている人が多いのに着目。

「いったい、今、自分の身体は何を欲しているのかな？」という身体との対話や自ら食をチョイスする力を養い、気軽に素敵に実践できる空間を目指したのです。

まさに、**学ぶ！味わう！変わる！** インナービューティーを五感で体感する**「実践型 Cafe」**の誕生の瞬間でした。しかし、そこで、薬膳に対する一般敵なイメージがネックとなりました。「乾いた感じ、難しそう、どうやって摂りいれたらいいのかわからない」など、ちょっと非日常のイメージがあることがわかりました。

そこで、女性の観点から、女子心を刺激する、**「見た目にも可愛く、美味しく！チャレンジしてみたい！」** と思うような発信が重要だと感じていました。

そこで、コンセプトとして打ち出したのは、『**5 Colors Beauty**』という考え方。5 Colors とは、「赤、白、黄、緑、黒」の5色。中国の古来からの考えである五行理論をベースにこの5色をうまく自分の体調にそって生活の中に取り入れることが健康美につながるというものです。なによりも、5色の色が並んだ時の鮮やかさ！見た目の美しさ！そして5色のもつ健康効果を女性の皆様へ届けたいと強く思ったのです！！これらのコンセプトをもとにメニュー試作が始まりました。当日まで試作を繰り返し、5色の身体に与えてくれるパワーを最大限生かし、各々の体調にあったものを気軽にチョイスできるメニューが出来上がりました。こちらが5色のスープ。



これらはまさに、旬の食材を取り入れた季節限定のスープの完成です。オープニングイベントでは、この中で、「赤のスープ」と「黒のスープ」の二種類をご試食いただきました。その他、Cafe メニューの中で、おすすめなのが、5色のソース（ドレッシング）です。季節のたっぷりのサラダに、こちらもこだわりのソースをなんと、一膳に五色ともご用意。様々な風味をご堪能いただけるスペシャルランチの完成です。自家製のパテや、ハトムギパンがチョイスでき、さらに、黒姫和漢薬研究所の薬草茶もご堪能できます。そして、美味しい茶葉の入れかたについて、専門知識を備えた「バリスタ」が、直々に最高のおもてなしを届けてくれるのも魅力の一つです。

◆Cafe de kampoh

http://patio-daimon.com/shop/eat/cafe_de_kampoh.php

開店後の、お店ですが、外国からの観光客もふくめ、本当にたくさんの方々を運んでくださっています。

「学ぶ！味わう！変わる！」インナービューティーを五感で体感する**「実践型 Cafe」**。長野県に行かれた際は、是非善光寺の参道近く、大門ばていおまで、是非お運びくださいませ。

【テーマ】

たっぷりのカルシウムで骨を丈夫に！「小松菜」
冬に美味しい栄養満点の緑黄色野菜

■今月のポイント

今月は、今が大収穫の小松菜料理のご提案です。

おひたしや煮物などが大定番の小松菜ですが、今回は豆腐と合わせてコロッケにしました。

豆腐のコロッケと言えば、やわらかくてまとめにくいイメージがありますが、きっちり水切りした木綿豆腐を使うと簡単にまとまります。さらにヘルシーに、衣には卵や小麦粉は使わず、豆腐の水気を利用してパン粉のみで揚げました。

このコロッケは個性の強いソースや醤油よりも、ポン酢でいただくのがあっさりしていてマッチします。揚げたての香ばしさといったら、本当に軽くてあっさりしていていくらでも食べてしまいそうです。どうぞお試しください。

■小松菜と豆腐のコロッケ



材料：(2人分)

- 小松菜・・・・・・・・・・1／4わ
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・1／2丁(200g)
- とりもも挽肉・・・・・・・・50g
- 卵・・・・・・・・・・1／2個
- しょうが・・・・・・・・・・半かけ
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
- パン粉・・・・・・・・・・適量
- オリーブオイル、塩コショウ・・・・適量

作り方:

- ① 豆腐をバットに入れ、キッチンペーパーに包んで重しをのせ、約 1 時間くらいしっかり水切りをしておく。
- ② 小松菜はさっとゆがいたあと水にさらしてザルに上げ、きっちりと水気を絞っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、しょうがのみじん切りを入れて熱し、香りが立ったら挽肉を加えてポロポロになるまで炒める。このとき、軽く塩コショウしておく。
- ④ ボウルに①、②を刻んだもの、③、卵を混ぜ合わせ、片栗粉、塩コショウを加え、しっかりと混ぜる。
- ⑤ ④を小さめの俵型にし、出てきた水気でパン粉をまぶす。
- ⑥ 160℃の油で5分くらい、180℃で2分、きつね色になったら出来上がり。

■コマツナ アブラナ科アブラナ属

原産地: 日本

旬: 10月～12月

ほうれん草によく似たかたちをしていますが、キャベツやブロッコリーなどと同じアブラナ科に属する小松菜。中でもキャベツなどのように結球しない、「ツケナ」に分類されます。中国から入ったかぶの一種である「荳立菜（クキタチナ）」をもとに交雑・改良し、江戸時代中期に誕生したとされています。東京都江戸川区の小松川地域で栽培されていたことからこの名が付き、以後小松川地域の特産として根付きました。その後全国各地に広がり、現在ではさまざまな系統の小松菜が栽培されています。

【Inner Beauty Point】

◆牛乳に匹敵するカルシウム量！

なんと小松菜のカルシウム量は牛乳並み。野菜の中では飛びぬけて多い含有量を誇り、骨粗鬆症予防に効果を発揮します。成長期のお子様にはもちろん、女性の方にも積極にお召し上がりいただきたい野菜です。いつものおひたしに上からじゃこをトッピングすればさらにカルシウムたっぷりに。また、カルシウムの吸収を促進する、ビタミンDを多く含むきのこ類との食べ合わせがおすすめです。

◆肌の保護に不可欠なビタミンA、+ビタミンCで鉄分の吸収UP

小松菜の濃い緑色は、緑黄色野菜の色素成分の一つであるカロテンが豊富な証拠。カロテンは体内でビタミンAに変換されます。皮膚や粘膜を保護する効果があり、抗酸化作用もあるので美肌には欠かせない栄養素。特に肌が乾燥しやすいこの季節にはしっかり摂りたいですね。

また、貧血予防に必須な鉄分も豊富。野菜に含まれる鉄分は体内への吸収効率が良くないのが特徴です。しかし小松菜は鉄分の吸収を促進するビタミンCも豊富に含むため、効率よく鉄分補給ができるので貧血気味の方にとってもオススメです。同様に鉄分の吸収を促進するたんぱく質との食べ合わせも効果が期待できます。

【知っ得POINT】

◆葉野菜を美味しく食べるために。

アクやえぐみが少ない小松菜は、緑野菜が苦手…という方でも比較的食べやすいお野菜かと思います。

今が旬の小松菜を一番おいしく食べるために、基本の一番シンプルな食べ方を確認しておきましょう！

沸騰したお湯で、さっと。

大き目のお鍋にたっぷりのお湯を沸かします。沸騰したらお塩を加えて、茎からゆでます。この時決して鍋にフタはしないこと！

ゆであがったらすぐに冷水へ。

ゆであがった小松菜をそのままほうっておくと、余熱で熱が入りすぎてしゃっきりした食感が損なわれてしまいます。それだけでなく、キレイな緑色の成分であるクロロフィルが熱によって変性し、茶褐色に変わってしまいます。これらを防ぐために必ず冷水につけて冷ましてあげましょう。

味付けもごくごくシンプルに。

濃い口しょうゆだと緑色に変色しやすいので、お出汁やお塩など色の薄い調味料でシンプルに頂くのがお勧めです。野菜本来の味を引き立ててくれます。

【目利きPOINT】

葉が肉厚で濃い緑色のもの。

茎は短め・厚めをチョイス。ピンと張りがあるものがよい。

【保存法】

湿らせた新聞紙やペーパーでくるみ、立てて冷蔵庫へ。かためにゆでで冷凍保存も可。