食は夢のかけ橋

星澤幸子先生の

クッキングれしぴ 第41回

星澤風≪水炊き≫

撮影／阿部 雅人

Cooking recipe

星澤風≪水炊き≫ ２人分

- 鶏手羽元 …… ６本
- 水 …… カップ４杯
- 木綿豆腐 …… １/２丁
- しめじ …… １パック
- 小松菜 …… ２株
- にんじん …… １/２本
- ショウガポン酢
  - しょうゆ･酢 …… 各適量
  - ショウガ …… １片

【鍋のシメ】

- ご飯 …… １膳
- 塩 …… 少々
- 卵 …… １個
- 万能ねぎ …… 適量

① 鍋に分量の水と鶏肉、昆布を入れて火にかけ、30分程煮ます。豆腐はひと口大に切り、しめじはサッと洗って石付きを取ってほぐします。小松菜は根を取って7～8㎝長さに切り、にんじんは皮をこすり洗いしてから薄切りにします。

② 鶏を煮た鍋ににんじんを加えて火を通し、その他の具材はお好みで加えて火を通します。

③ しょうゆと酢、おろしショウガを混ぜたポン酢を付けていただきます。

④ シメにおじやも美味しいですよ。

星澤幸子の
Natural Cooking
Column

胃の気持ちになってみて!

何かと「食べる」機会が増える年末年始。そこで、胃の気持ちを考えてみようと思いました。

食べ物は口から入り、排泄されるまで約18mの消化器官を通ります。口、胃、腸が持ち前の役目を果たすべく24時間体制で、いつまで続くかわからない人の一生にお付き合いいただいているわけでございます。不平不満を言わず、こずかいも要求せず、彼方のためだけに一生懸命働いています。

それなのに、ここに胃があることを一向に気にせず、わがまま放題。朝から寝るまで食べたいものを食べ、飲みたいものを飲んで、もう大変!だから、たまに故障してしまいます。

よく噛まないで食べものが入ると、それを滑らかな流動状にして、十二指腸に流すまでに3~5時間を要します。ですから、間食をせずに、食べる間隔を空けていただき、胃を休ませてください。胃は、休むときは小さいのですが、1.5ℓくらいまで膨らみながら、爆食にも耐えているのでございます。

では、胃はいつ休むのでしょうか?

体が休むときに、胃も休むようにできています。ですから、寝る3,4時間前までに食べ終えていただきたいのです。10時に寝るとしたら6時か7時には食べ終えるのが理想的です。

また夜の10時から朝の2時の間は成長ホルモンが出て新陳代謝がおこなわれ、カロリーが消費されますので、朝には体重がぐんと落ちるわけです。晩ご飯のことを、夜食ではなく夕食というではありませんか。

食べてから散歩や軽い運動も良いですが、疲れてしまったり、心配をしたりすると、胃液の分泌を刺激して消化を止める働きに繋がるとか。血液が胃の周りでなく他に行ってしまうと消化に悪いので、気持ち良く、心穏やかにして、感謝してご馳走に向かってください。

寝る時、胃のあたりに手のひらを当てて「今日も一日お疲れ様でした、ありがとう!」って言われたら嬉しいです!ごろごろって答えてくれますよ。

よく噛んで少しだけ食べてくださいね。そうしたら元気に蠕動(ぜんどう)運動して一生良く働きますので。

星澤クッキングスタジオ
代表取締役 星澤幸子

料理研究家・北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」料理コーナーへの生出演は1991年の番組開始から30年、7300回を達成。料理の内容とキャスターとのやり取りの面白さが幅広い層から人気を集めている。

日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国に紹介され、有吉弘行さん司会の「有吉反省会」や、zipのご当地有名人に出演を果たすなど全国にも活躍の幅を広げる。

2009年「東久邇宮文化褒賞」、翌年には「北海道食育推進優良活動表彰」を受賞。

2015年イタリア・ミラノでの食の世界万博において料理講師も務める。

料理コーナーへの生出演回数は現在もギネス記録を更新中。

お近くの書店またはインターネットでもお買い求めいただけます。

発行:ワニ・プラス
1,540円(税込)

健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載!!

第1章 「食」にまつわる11の疑問に答える より

- 食べる順番は健康に関係ありますか?
- 水はたくさん飲んだ方が良いのでしょうか?
- 肉は食べない方が良いのでしょうか?
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 休肝日は必要ですか?
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか?
- 添加物はからだに害がありますか?
- 1日に30品目食べた方が良いのでしょうか?
- 塩分はあまり摂らない方が良いのでしょうか?
- 甘いものは良くないというのは本当ですか?
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。