お食事･栄養

vol.4年報/2009.09.01発行

産後の最大の楽しみは食事。シェフの緒方料理長、田中副料理長はソースやだしからデザートにいたるまで全て手作りです。そして酒井管理栄養士がメニューとカロリーや塩分について毎食計算し、厨房職員全員が、安全かつおいしい産後食を目指しています。

クリニック自慢のフレンチのフルコースです。
オードブル･スープ･お魚料理･お肉料理･デザートのフルコースをダイニングでは一皿ずつゆっくり味わって食べて頂いています。

- ●鮪とアボカドのセルクル仕立て
- ●さつまいものクリームポタージュ
- ●鯛のポワレ香草風味
- ●牛フィレ肉のステーキ赤ワインソース（さつま黒牛）
- ●パ ン　●デザート/パンナコッタ　［エネルギー/770kcal　塩分/2.3g］

【鮪とアボカドのセルクル仕立て】アボカドの魅力は、栄養価の高さです。2割近くを占める脂肪には、コレストロールを減らす働きがあるリノール酸やリノレン酸が含まれています。ビタミンB1、B2、E、ミネラル、植物繊維も豊富で、高血圧や脳梗塞の予防にも。高カロリーなので体力回復や成長期の栄養補給にもぴったりです。アボカドと鮪、焼き茄子、オリーブオイル、醤油少々を和え、セルクルに詰めて仕上げました。

【さつまいものクリームポタージュ】 主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質にかわり甘味が増します。しかしカロリーは米や小麦の三分の一程度と低く、ビタミンCや植物繊維がたっぷり含まれているので、体の外も内もきれいにしてくれる野菜です。ほっくりと甘いさつまいものスープにピリットきかせた黒胡椒がアクセント。

材料(4人分)　さつまいも（1本）　鶏のブイヨン（190ml）　牛乳（120ml）　生クリーム（50ml）　塩、粗挽き黒胡椒（少々）

1. さつまいもは皮ごと蒸して皮をむき、ぶつ切りにする。　2. 1が温かいうちに鶏のブイヨンと一緒にミキサーにかける。
3. 2を鍋に入れ、牛乳と生クリームを加えて、塩、粗挽き胡椒で味を調える。

【鯛のポワレ香草風味】 ハーブにはさまざまな薬効があり、古代ギリシャでは「王様の薬草」と呼ばれ、古くからその効能が知られています。

〈バジルペースト〉 材料(4人分)　バジルの生葉（1パック）　松の実（大さじ1）　パルメザンチーズ（大さじ2）　大蒜（1片）　オリーブオイル（大さじ4）

1. 材料すべてをフードプロセッサーにかけ、ペーストを作る。このソースはジェノベーゼとも呼ばれる。

【パンナコッタ】 プリンとしたゼラチンの舌ざわりを生かしたデザートです。

顔野菜

アーティチョーク

日本名を朝鮮あざみと言います。
大きな花が咲きますが開花前のつぼみを食用にします。
国産は5月～7月が収穫時期であとは輸入物です。あくが強いので酢と塩を加えた湯で茹でてから調理します。

ちりめんキャベツ

その名の通り、葉がちりめん状に縮れているキャベツです。
生食することはほとんどなく、煮くずれしにくく加熱するほどうまみが出るので煮込み料理に向いています。
クリニックではロールキャベツなどに使っています。

アスペルジュ･ソバージュ

ヨーロッパに自生するアスパラガスの野生種。5月の初旬～約1カ月だけフランスから輸入される期間限定の野菜です。シャキシャキした歯ざわりと、淡いアスパラの香りが持ち味で、さっと茹でて食します。

アイスプラント

キラキラした水晶のような粒とプチプチはじける食感、ほのかな塩味が特徴です。ナトリウムやカリウム、カロテンなど、ミネラルが豊富です。塩味やプチプチの食感を楽しむには、サラダがオススメ!!

パープルフラワー

とても鮮やかな紫色で、茹でても青紫色のままなのでサラダや色々な料理の色添えに最適です。
味は普通のカリフラワーと変わりませんが、栄養価が少し高いようです。値段も少し高いのですが…。

お食事･栄養

vol.4年報/2009.09.01発行

お家で手作りマカロン

プレゼントの定番にもなっているマカロンを手作りしてみませんか。
母の日の料理にデザートで作ったマカロンを紹介します。

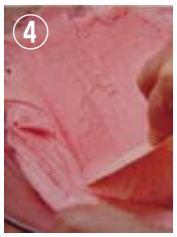
【花のマカロン】
材料(30個分) アーモンドパウダー(105g)　粉糖(175g)
〈メレンゲ〉　卵白(100g)　グラニュー糖(35g)　ローズシロップ(大さじ1)　食用色素/赤(適量)
【バタークリーム】
材料　卵黄(33g)　水(20g)　グラニュー糖(80g)　無塩バター(125g)　ローズシロップ(小さじ1)

花のマカロン

① アーモンドパウダーと粉糖をあわせて3回ふるう。

② メレンゲを作る。卵白をボールに入れ、ハンドミキサーで泡立てはじめグラニュー糖を3回に分けて加えながらボソッとするくらいまでしっかり泡立てる。

③ ローズシロップも加え水で溶いた食用色素も加えてハンドミキサーで混ぜ合わせる。



④ ふるい合わせたアーモンドパウダーと粉糖を③にふり入れヘラで底からすくい返して混ぜ合わせ、メレンゲの泡をある程度つぶす様に生地をボウルにこすりつけ(マカロナージュ)ます。

⑤ 生地につやが出て、すくうとリボン状に重なってから、その跡がゆっくり消えていくようになれば終わり。

⑥ 生地を絞り袋に入れクッキングペーパーを敷いた天板に直径3cm位に絞る。

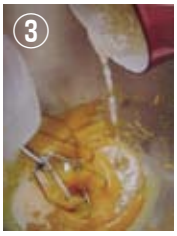
⑦ そのまま指でふれても生地がつかなくなるまで30分位乾燥させ、170℃の電気オーブンで10～12分焼く。ピエができるまでしっかり焼く。

※ピエ…焼くことで生地のすそがはみ出る部分。
フランス語で「足」という意味です。

バタークリーム

① ① 卵黄をボウルに入れざっとほぐしておく。

② 小鍋に水、グラニュー糖を順に入れ強火にかけて焦げ色がつかない様に115℃～120℃まで加熱して煮詰める。



③ ①の卵黄をハンドミキサーで泡立てながら、②を少しずつ加え冷めるまで泡立てる。

④ やわらかくしたバターを別のボウルに入れ、③の半量を加え、泡立器で混ぜる。

⑤ ほぼ混ざったら③の残りを加えてよく混ぜる。ローズシロップも加えて均一に混ぜれば終わり。

仕上がり！

焼きあがったマカロンにバタークリームと
エディブルフラワー(食用花)を挟み出来上がり。
クリームの代わりに、ジャムやチョコレートなど
好みの物を挟んで色々楽しめます。