

栄養科だより

至誠堂総合病院
栄養科発行
2024年12月1日
-394号-

新雪の候

寒さも本格的になってまいりました。皆様、体調管理にはどうぞお気をつけてお過ごしください。

私たち栄養科では、来年も旬の食材を使ったレシピや健康情報などを掲載していく予定です。よろしくお願ひします。

さて、12日は当院121回目の創立記念日になります。

24日はクリスマスイブのため両日とも行事食を準備しますのでお楽しみ下さい。今回はクリスマスにまつわる情報を掲載します。

12月の行事食

【創立記念式】

- ・赤飯
- ・酒蒸し
- ・芋煮
- ・フレンチサラダ
- ・祝いの華(練切)

【クリスマス】

- ・もち麦とトマトのカレーピラフ
- ・あんず風味照り焼き
- ・温野菜サラダ
- ・コーンポタージュ
- ・ティラミス

世界のクリスマスケーキ事情

クリスマスケーキという日本では白い生クリームにストロベリーなどのケーキが定番ですが、これはフランスのガトーフレゾというストロベリーケーキがその原型となっています。砂糖菓子でできたサンタクロースやローソクをたてる習慣もどうやら日本や韓国だけのようです。本場ヨーロッパでは国や地域ごと異なる伝統菓子があります。最近では比較的日本でも知られてきた定番クリスマス菓子もありません。では、早速世界のクリスマスケーキの旅へいってみましょう。

●ドイツのシュトレン

11月最終日曜日からクリスマスイブまでの4週間を、キリスト教では「アドベント」と呼びます。ドイツではこの時期、各街でクリスマスマーケットが開催されます。また、1日〜24日までカレンダーのポケットにイラストや菓子を入れるアドベントカレンダーを作成します。ドイツのクリスマス菓子の代表であるシュトレンは元々修道院でクリスマス前の期間に食べられていた粗食だったといわれております。その後、改良され、酵母の入った生地をブランデーに付け込んだレーズン、レモンピール、オレンジピールなどを練りこんで焼き上げた表面に粉砂糖がたっぷりかかったものになりました。ケーキというよりも焼き菓子やパンといったイメージ。シュトレンはアドベントごとに薄く切り分け、少しずつ食べてクリスマスをお祝いします。日持ちがするお菓子なので1ヶ月かけてゆっくり味わうのが本来の食べ方です。

●フランスのフッシュドノエル

フランス語で「クリスマス木の薪」という意味のケーキです。もともとは「クリスマス木」を模した物であったことから名前が付けられました。19世紀から作られるようにクリスマス風の風物詩として広まりました(※諸説あり)。ロールケーキの形をしており、内側にはチョコレートガナッシュやカスタードクリーム、外側は濃厚なチョコレートが塗られ木の切り株を模し、メレンゲやチョコレートでこのやコケなどの装飾がほどこされております。

●イタリアのパネトーネ(パネトーネ)

イタリアのクリスマスケーキパネトーネはいわゆる「パン」ですが作るのにはとても手間がかかるものです。特別な酵母を使って発酵させたブリオッシュ生地、プラムやオレンジピール、レーズンなどのドライフルーツが練りこまれています。ふんわりとした食感が最大の特徴。発酵の過程に手間がかかるため、家庭で作ることは少なく専門の菓子店などで購入することが多いとのこと。

●オーストリアのクグロフ

「グーゲルフツプフ(クグロフはフランス語)」はオーストリアのクリスマスに欠かせない焼き菓子です。オーストリアから嫁入りしたマリー・アントワネットがフランスに持ち込み好んで食べていたものともいわれていたり、キリストの誕生を祝う東方の三博士が家に泊めてもらったお礼のとして焼いたものともいわれています。クグロフ型に入れて焼き上げるのが特徴で、生地には洋酒に浸したレーズン

ンやナッツ類が練りこまれ、しっとりした食感が魅力でクリスマス卓を飾る一品です。

れんこんとさつまいものみそ炒め



おすすめレシピ

パネトーネ



シュトレン



クグロフ



フッシュドノエル



【材料(4人分)】

- ・鶏もも 200g
- ・れんこん 200g
- ・さつまいも 200g
- ・ピーマン 40g
- ・砂糖 20g
- ・味噌 20g
- ・酒 20cc
- ・みりん 20cc
- ・油 40cc

【切り方】

- 小口切り
- 半月切り
- 乱切り
- 乱切り

【作り方】

- ①下処理して切ったさつまいも・れんこんを下茹でする。
- ②ピーマンは、別に油で軽く炒める。
- ③油をしき、鶏ももを炒める。
- ④鶏肉に火が通ったら、さつまいも・れんこんを入れる。
- ⑤合わせ調味料を入れ、軽く炒めたらピーマンを入れ、全体に味がなじむように炒めたら完成。