

# バロンドールカフェ監修 ☆おススメのレシピ☆



Ballon Dor Cafe  
バロンドールカフェ

1月のオススメレシピ

## カブとシラスの チーズ焼き

料理時間: 7分程度

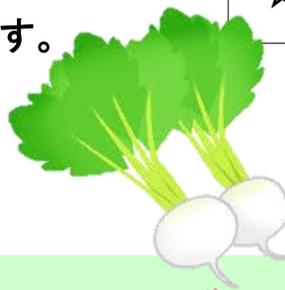


### ☆調理手順☆

- ①カブの皮を剥き、  
5ミリ位の輪切りにする。
- ②魚焼きグリルにアルミホイルを敷き  
4分ほど焼きます。
- ③☆を混ぜて塗り、  
シラスをのせチーズを散らします。
- ④3分ほど焼いたら完成(^^)／

### ☆材料☆(3人分)

カブ.....4個  
シラス.....40グラム  
溶けるチーズ..30グラム  
☆マヨネーズ..大さじ2  
☆醤油.....小さじ1  
☆柚子胡椒...少々



## ☆今月のポイントは・・・カブ☆

『健康に良く免疫カアップの効果♪』

薬効: 胃潰瘍・胃炎、便秘、風邪、骨粗鬆症

いわゆる春の七草に数えられるスズナが、私たちになじみの深いカブのことです。  
生で食べると、弱った胃や食べ過ぎ、胸やけに効果があります。  
煮物にした場合でも、胃腸を温め、  
冷えによる腹痛を予防する食品として古くから重宝されてきました。

# スターキッズ 1月

## 食育ミニコラム



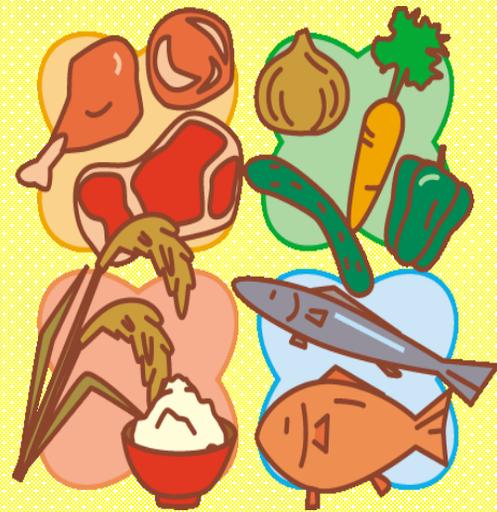
### ”いただきます”の意味

「いただきます」は、一般的にはその食事の素材を作ってくれた人、料理を作ってくれた人、そしてその食材に感謝する言葉として解釈されています。動物(牛・豚など)であれ、植物(野菜・果物など)であれ、皆生命を持って生きている生物であり、私達、人間がそれを食べるということは、生き物の生命を絶つということを意味しています。「いただきます」という言葉は、偉大な自然への感謝の気持ちを表したものです。



動物や植物など生命の尊厳に敬意を表し、その命を頂くことに感謝して「生命をいただきます」という挨拶を行うことが「いただきます」の始まりです。「〇〇の命を私の命にさせていただきます」と、これが本当の意味なのです。

そして、これは日本独自の文化なのです。「いただきます・ごちそうさま」は、料理を作ってくれた人に感謝し、食材を生産してくれた人に感謝し、食材そのものに感謝する、人が人として生きていく上で、全てのものに感謝するという、日本古来の美しい伝統で文化です。



実は、英語には「いただきます」「ごちそうさま」の表現が存在しないんです。食事に出された生き物に感謝して「いただきます」と手を合わせるのは日本だけの風習で、大切にしていきたい日本文化の1つです。