

今月のレシピ

食べるラー油



調理・監修  学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>

材料

(600g分)

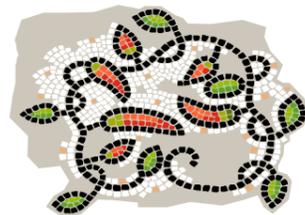
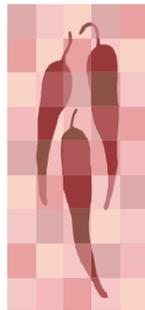
材料	分量	目安量
タマネギ	130g	大1/2個
生姜	4g	小さじ1
ニンニク	20g	大さじ2
桜海老(乾燥)	20g	1カップ
一味唐辛子	20g	大さじ3
韓国唐辛子	20g	大さじ3
白ゴマ	10g	大さじ2

調味料

材料	分量	目安量
サラダ油	400cc	2カップ
砂糖	30g	大さじ3
塩	10g	小さじ2
甜麺醤	40g	大さじ3
醤油	15g	大さじ1

【作り方】

- ① タマネギ、生姜、ニンニクをみじん切りにする。
- ② 油を鍋に入れタマネギが焦げないようにゆっくりと揚げていく。水分がとんで少しタマネギが小さくなったなら、生姜とニンニクを入れきつね色になるまで揚げ、一度取り出す。
- ③ ボールに取り出した材料と残りの材料、調味料をすべて入れ混ぜ合わせておく。
- ④ ②の油を180度ぐらいまで温める。
- ⑤ ④を混ぜ合わせた材料に少しずつ入れていき焦がさないようにホイッパーなどで混ぜながら油をすべて入れる。
- ⑥ アルミホイルでふたをして2日ほど寝かせ完成。



担当教員 竹内 峰央

担当の先生より！

- ・辛さは好みで変えてみよう。
- ・韓国唐辛子は朝鮮唐辛子と同じです。
- ・桜海老は乾燥を使いましたが生の物を使うとさらに香りが出ておいしいラー油が作れます。
(生を使う場合は一度桜海老を揚げる)
- ・常温で1～2ヶ月は保存できます。



フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー

東海調理製菓専門学校フランス校



たから健康レター

第18号
2010/7

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治療の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集

疲れ目

今月のレシピ

食べるラー油



発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL: 03-5958-3137
FAX: 03-5958-3138
HP: <http://www.trust-ph.jp/>

疲れ目



疲れ目とは、目がショボショボする、チカチカする、ゴロゴロする、痛くなる、充血する、かすむ、濁く(ドライアイ)などの症状を言います。皆さんも思い当たる症状がいくつかあるのではないのでしょうか？

原因は目を酷使したり、無理して見ようとしたりすることで、目の周りにある筋肉を疲労させてしまうからです。

日常生活から考えられる原因はこんなこと

1. デスクワークによる目の酷使

パソコンや携帯電話の画面を長時間見続けたり、手元で細かい作業を行っている、目のピント調整を行っている毛様体筋が疲労して目に疲れが出ます。



2. 度の合わないメガネやコンタクトレンズ

自分に合っていないメガネやコンタクトレンズをしていると、毛様体筋が無理にピントを合わせようとして、目に疲れが出やすくなります。



3. 老眼

老眼は40歳前後から始まる目の老化で、ピントを合わせようとする力が衰え、小さな文字を長時間読むようなことが続くと目が疲れやすくなります。

4. 自律神経の乱れによる血流の悪化

ストレスや睡眠不足などで自律神経が乱れると、目の筋肉が緊張したり、涙の分泌量が減ることがあります。その結果、目の血流が悪化したり、目も乾きやすくなり疲れ目を招くこととなります。

薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は
薬局スタッフに
お声かけ下さい！



CoQ10



皆様の健康をサポート

60粒入り(約1ヶ月分)
¥3,990(税込)

黒豆健康茶



お試し用も
ございます

30包入り
¥1,680(税込)

目の健康を維持するためには

現代人の目には日常的に多くの負担がかかる動作の他に、過度のストレスや睡眠不足、食生活の乱れも目の健康には悪影響を及ぼします。

目も体の一部です。体にやさしい生活習慣を心がけましょう！

目の健康を維持するために必要な栄養素

ビタミンA

目の粘膜を保護したり、網膜を健康に保つ働きがある。

<多く含む食品>
レバー、うなぎなど



ビタミンB1

神経・筋肉の機能を正常に保つ働きがある。

<多く含む食品>
玄米ご飯、豚肉、豆腐など



ビタミンB2

目の細胞の再生を促進したり粘膜を保護する作用がある。

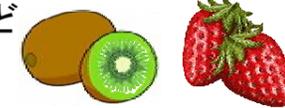
<多く含む食品>
レバー、サバ、牛乳、納豆など



ビタミンC

水晶体の透明度を保って、充血を防ぎ、目をリフレッシュさせる。

<多く含む食品>
キウイ、イチゴ、ピーマンなど



アントシアニン

ポリフェノールの一種。粘膜に栄養を運ぶ毛細血管の血行をよくする働きがある。

<多く含む食品>
ブルーベリー、赤ワインなど



プチメモ

まばたきの回数は子供では1分間につき約5~18回、大人では男性が20回、女性が15回程度が平均です。
また、瞬きをしている間は脳の一部が休止しており、まばたきの回数を覚えていないのは、このためであると言われています。

