

スーパーマーケットで買える食材で
簡単、手軽に

やくせんりょうり “薬膳料理” を作ってみよう!



かき 牡蠣とチンゲン菜のスパゲッティ **栄養価 (1人分)** エネルギー 423kcal / 塩分 1.9g

- 材料 (2人分)**
- スパゲッティ 160g
 - チンゲン菜 1株
 - 牡蠣 6個
 - ごぼう 100g
 - バター 10g
- a (こいくち)
- 濃口しょうゆ 小さじ1
 - かつお節 (粉末) 3g
 - スパゲッティのゆで汁 50cc



作り方

- ① スパゲッティは塩を加えたたっぷりのお湯でゆでる。
- ② チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ フライパンを熱してバターを溶かし、牡蠣を焼く。
- ④ 牡蠣に火が通ったら②とaを加えてひと煮立ちさせ、①と和えてお皿に盛りましょう。

ポイント

チンゲン菜+牡蠣

この組み合わせは“血行不良”の方にオススメです！
牡蠣とチンゲン菜は、いずれも血を補いながら血の流れを良くしてくれます。

意外に知らない…

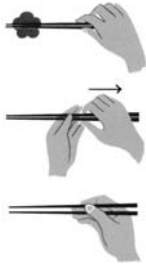
お箸の使い方

基本とマナー

注意 利き手が“右手”の方を基本として紹介しています。

お箸の取り方

- ①まず、お箸の中央部分を右手で取ります。
- ②次に左手で箸の下を支えるように受けます。
- ③そして、右手を返して正しく持ち替えます。



今まで右手で取り上げてそのまま使ったり、左手で取り上げてから右手に持ち替えたりしていませんか？実はこれらは正しい箸づかいではありません。右手→左手→右手で持つ順序が正しいマナーです。一度確認してみましょう！

お箸の置き方

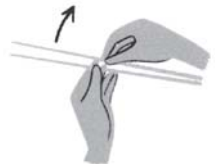
お箸の置き方は取り方と逆です。

- ①右手で持っている箸を下から左手で一旦持ち替え、
- ②さらに上から右手で持ち替えて箸置きに置きましょう。



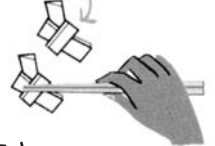
割り箸の割り方

割り箸は左手で横に持ち、右手で扇を広げるような感じでひざの上で静かに割ります。



注意するポイント!

- 割り箸を縦にして割らないようにしましょう。
- 割り箸にささくれがある場合はこすり合わせて取ろうとせず、お膳よりも低い位置でそっとささくれを取り除きましょう。
- 箸置きがない場合は、箸袋を「千代結び」にして箸置きに代わりに使しましょう。



“マナー違反”な箸の使い方

- 渡し(わたし)箸 … 箸休めの時、茶碗の上に箸を置くこと。
- 突き立て(つきたて)箸 … 茶碗に盛ったご飯に箸を突きさすこと。これは葬儀の時、死者へご飯を捧げるやり方です。
- もぎ箸 … 箸についたご飯粒やおかずを口でもぎ取ること。
- さぐり箸 … どれを食べようかと箸で探りながら悩むこと。
- 寄せ(よせ)箸 … 少し遠くにある茶碗やお皿を、箸を使って自分の近くに寄せること。
- 刺し(さし)箸 … お料理に箸を突き刺して食べること。
- 涙(なみだ)箸 … 箸の先からお料理の汁をぼたぼた落とすこと。

他にもまだまだたくさんありますが、これら箸使いは食事中についてっかりやってしまうこともありますので注意しましょう。自分では気づかなくても、周りの人は結構気になっているかもしれませんよ。