

# シチリア風サラダ く華やかさアップ！

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 中島 君恵



今回は南イタリアのシチリア島の定番のオレンジを使用したサラダをご紹介します。かんきつ類はビタミンCが豊富で、免疫力アップや美肌効果が期待できます。また、甘味や酸味が加わることで、サラダ全体の味わいに深みが出ます。特に、酸味と甘味のバランスがよいオレンジは、サラダのアクセントとして相性がぴったりです。

また、かんきつ類はハムといった動物性たんぱく質を加えることで、おいしさだけでなく栄養バランスも向上します。ぜひ、お試しください。

やホウレンソウ、トマ

【プロフィール】中島君恵さんは桐生市出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、大和製罐総合研究所、桐生短期大学勤務。1998年に復職し2022年から現職。管理栄養士。修士(生活学)。好きな食べ物はうなぎ。

### 【材料】

- オレンジ(果実のみ取り出す) 1個、ベビーリーフまたはサラダホウレンソウ50g、モツアレラチーズまたはカットチーズ3〜5個、オリーブ(馬)半分、切
- ①オレンジは上下をカットし、皮をきれいにむき(白い部分が残らないように)、食べやすくカットする。
- ②ベビーリーフ、黒オリーブ、パプリカ、

【作り方】  
①オレンジは上下をカットし、皮をきれいにむき(白い部分が残らないように)、食べやすくカットする。

## 食と栄養の

桐生大学栄養学科

情報定期便

No.085

## 保健・福祉

### インフルくとコロナちゃん

みなさん、こんにちは！ホクはインフルくと。ジセツはシユンブ。ヒルとヨルのながさがちやうどおなじくらいになるころ。カンダンサもからだにふたんだけど、カフンショウのひとはもうたいへん、そんななか、ホクのBがた、だいがへつてきてる。でもまたコロナちゃんともなふいをつけてハナからシンニウしちゃうって。おそれないように、うがい、て

### はやってる病気は?

あら、しっかりとしようね。ヨウレンキンにいさんやRSねえさんがあはれてることもえんもある。ともたちののはっしやうじょうきようをサッチして、あやしかったらけんさしてもらおう。オナカのカセもすくなくない。うつるからようちゅういだ。サンガツまでやらないといけないワクチンあるから、きになるヒトはホシテチヨウみながらかりつけいにぞうだんしよう！ それじゃあまたね！ つつ。(23日、桐生市医師会)

| 疾病名           | 3週前報告数 | 2週前報告数 | 1週前報告数 | 今週報告数 |
|---------------|--------|--------|--------|-------|
| インフルエンザ       | 1541   | 1158   | 716    | 694   |
| 新型コロナウイルス     | 92     | 91     | 68     | 81    |
| RSウイルス感染症     | 16     | 10     | 21     | 16    |
| 咽頭結膜熱         | 4      | 2      | 6      | 3     |
| A群溶連菌咽頭炎      | 33     | 40     | 41     | 43    |
| 感染性胃腸炎        | 333    | 285    | 282    | 293   |
| 水痘            | 5      | 11     | 7      | 15    |
| 手足口病          | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 伝染性紅斑         | 2      | 2      | 2      | 1     |
| 突発性発疹         | 6      | 9      | 6      | 8     |
| ヘルパンギーナ       | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 流行性耳下腺炎       | 0      | 0      | 1      | 1     |
| 急性出血性結膜炎      | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 流行性角結膜炎       | 3      | 8      | 3      | 4     |
| 細菌性髄膜炎        | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 無菌性髄膜炎        | 1      | 0      | 0      | 0     |
| マイコプラズマ肺炎     | 6      | 5      | 7      | 6     |
| クラミジア肺炎       | 0      | 1      | 0      | 0     |
| 急性呼吸器感染症(ARI) | 5281   | 4005   | 3890   | 4117  |
| 風疹            | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 麻疹            | 0      | 0      | 0      | 0     |
| 百日せき          | 4      | 1      | 3      | 4     |

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

食べやすい大きさに切ったモツアレラチーズ、オレンジを混ぜ合わせ、器に盛り。③②に塩、こしょうを適量ふり、レモン果汁を適量、オリーブオイル大さじ2を回しかける。

【調理のコツ・ポイント】  
かんきつ類に含まれる主要な酸味成分は、主にクエン酸などの有機酸です。甘さや酸味のバランスは、品種だけでなく栽培条件によっても左右されます。

①酸味の強いかんきつは、使うかんきつの味に合わせ、塩や砂糖、蜂蜜などで好みの味に調整しましょう。使用する部位は、小房から果肉を取り出す際に、はらばらになつてしまった果肉や果皮も少量刻んでドレッシングに入れると、香りが加わっておいしくなります。

## かんきつサラダで食卓に彩りを

※今回は「イースター」彩る卵料理です。