

新年を迎え、早くも1か月が過ぎようとしています。  
今年も昨年同様、宜しくお願い致します。

## 冬季オリンピック開幕年！！



2/7よりロシアのソチで冬季五輪が開幕します。そこで今回はロシア料理について少しご紹介したいと思います！

寒冷地であるため食材の種類は少なく、夏に収穫した野菜を春まで保存する技術が発達しています。そのため塩漬けや酢漬けの野菜やキノコ料理や体を温めるスープの種類が豊富で特に具たくさんスープはロシア料理には欠かせません。魚介類ではニシンやタラなどの海水魚が主です。

代表的なものとしてボルシチやシチュー、ビーフ・ストロガノフ、ピロシキ、キャビアなどがあります。

ジョイフルランチでは7日には日の丸弁当、28日にはシチューがあります！他にもロシア料理に関連するものを取り入れていきますので、是非探してみてください。そしてソチオリンピックで活躍する選手達を応援しましょう！！



## 冷え対策には

冷えに効く食材の代表格は生姜かと思いますが、実はネギや玉ねぎ、にんにく、にら等にも効果があるのです。

これらは独特の刺激臭は硫化アリルと言われる成分で血液をサラサラにする効果があると言われています。

血液がサラサラ＝血液が流れやすくなるということ。そこで冷え性も改善されるということになるのです。

2月の12日には豚のネギソースがけがありますので特に冷え性の方に召し上がって頂きたいと思います。

## [旬の食材]

2月は暦の上では立春ですが、まだまだ空気が冷たい季節です。粘膜を強化する栄養素を十分に摂って風邪に注意しましょう！せり、わらび、ワカサギ、あまのり、わかめ etc……

**ワカメ**→近年、注目されているフコダインはがんの抑制効果があるとされています。また、体内のリンパ球を活性化させ、免疫向上、滋養強壮にも効果的です。

