

## 河西☆流おでんの楽しみ方

### 2 盛り付け方で食卓に笑いを

「楽しい気持ちで食卓に向かうことも大切なので、こんな盛り付けを試してみてください。おでんだねを8種類頼んだら、4個ずつお皿に盛ります。その時、『ハ』『ハ』という配置に置いてみてください。なんだか楽しい気分になりませんか？ハハハ…と笑ってください。笑うとナチュラルキラー細胞が増えて免疫力がアップしますよ」



### 1 おでんに添えて食べるなら

#### 刻みネギ

ネギには風などを予防する硫化アリルやビタミンCが含まれている。刻んでおでんに散らして食べるのが河西☆流。



#### ほうれん草の胡麻和え

B カロテンやビタミンC たっぴりのほうれん草を胡麻で和えてパワーアップ。



#### バナナ

おでんの後にはバナナを1本。食物繊維と炭水化物を補うことができる。

おでんだね選び自体が脳活  
だしは包容力抜群

おでんだねを選ぶこと自体も脳への刺激になるので立派な脳活になる、と河西☆さん。「必ず選んでほしいのが卵、そして魚のすり身系のおでんだね。動物性たんぱく質を消化の良い状態で食べることができず。ロールキャベツやしゅうまい巻などのお肉系も良いですね。昆布やかつお節でとっただしにもうまみ成分がたっぷり入っていますよ」

定番のおでんだね以外に新しい具を投入してみるのも頭の体操になります。

「おでんだしには何を入れても包み込んでくれる包容力がある。私もそんな生き方をしたいと思います。おでんのルーツは田楽で、おでんを楽しむと書きます。一度きりの人生ですから、おでんを、人生を、時代を楽しんで、愉快に笑いながら元気に過ごしましょう!!」



### 3 おでん七変化



たっぴりおでんを作ったときは、煮返す度にだし汁とお酒を入れると旨みが増す。締めにはネギやほうれん草を散らした「おでん雑炊」を楽しもう。味に変化をつけたいときは、カレーパウダーをいれて「カレーおでん雑炊」にしてもいい。牛乳を入れて雑炊を作っても意外と合う。もうひとつ、河西☆さんのおすすめは、ビールにも合う「おでんの焼き雑炊」。フライパンにオリーブオイルを入れて豚バラ肉を敷き、その上に、小麦粉も混ぜたおでん雑炊を乗せて焼く。マイタケやシイタケを刻んで混ぜても美味。

図形から「二等辺三角形」「楕円」「長方形」をそれぞれ挿入  
オレンジ色

河西☆流おでんの楽しみ方  
HG丸ゴシックM-PRO  
14p・オレンジ・太字



HGPゴシックE  
12p・オレンジ  
盛り付けまで食卓に笑いを



「点線 イラスト」で検索  
おでんに添えて食べるなら

「楽しい気持ちで食卓に向かうことも大切なので、こんな盛り付けを試してみてください。おでんだねを8種類頼んだら、4個ずつHG丸ゴシックM-PROの時、『ハ』『ハ』という配置に置いてみてください。なんだか楽しい気分になりませんか？ハハハ…と笑ってください。笑うとナチュラルキラー細胞が増えて免疫力がアップしますよ！



「おでん」で検索

刻みネギ

HG丸ゴシックM-PRO  
9p・緑色  
ネギには豊富なビタミンCが含まれている。刻んでおでんに散らして食べるのが河西☆流。



「ネギ」で検索

「ほうれん草の胡麻和え」で検索

ほうれん草の胡麻和え

B カロテンやビタミンC たっぶりのほうれん草を胡麻で和えてパワーアップ。

「バナナ」で検索

バナナ

おでんの後にはバナナを1本。食物繊維と炭水化物を補うことができる。

おでんだねを選ぶこと自体も脳への刺激になるので立派な脳活になる、と河西☆さん。「必ず選んでほしいのが卵、そして魚のすり身系のおでんだね。動物性たんぱく質を消化の良い状態で食べることができず。ロールキャベツやしゅうまい巻などのお肉系も良いですね。昆布やかつお節でとっただしにもうまみ成分がたっぷり入っていますよ！」

縦書きテキストボックス

HGP明朝E  
11p

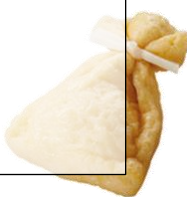
定番のおでんだね以外に新しい具を投入し縦書きテキストボックスも頭体操になります。

おでんだねを選ぶこと自体も脳への刺激になるので立派な脳活になる、と河西☆さん。「必ず選んでほしいのが卵、そして魚のすり身系のおでんだね。動物性たんぱく質を消化の良い状態で食べることができず。ロールキャベツやしゅうまい巻などのお肉系も良いですね。昆布やかつお節でとっただしにもうまみ成分がたっぷり入っていますよ！」

縦書きテキストボックス  
HGP明朝E  
12p・緑色

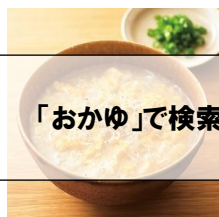


「おでんだね」で検索



おでん七変化

図形から「四角形：角を丸くする」を挿入  
枠線の色：オレンジ



「おかゆ」で検索

たっぷりおでんを作ったときは、煮返す度にだし汁とお酒を入れると旨みが増す。締めにはネギやほうれん草を散らした「おでん雑炊」を楽しもう。味に変化をつけたいときは、カレーパウダーをいれて「カ HG丸ゴシックM-PRO もいい。牛乳を入れて雑炊を作っても意外と合う。もうひとつ、河西☆さんのおすすめは、ビールにも合う「おでんの焼き雑炊」。フライパンにオリーブオイルを入れて豚バラ肉を敷き、その上に、小麦粉も混ぜたおでん雑炊を乗せて焼く。マイタゲやシイタゲを刻んで混ぜても美味。