

北坂戸 にぎわいサロン 通信

城西大学

発行所・編集：城西大学・城西短期大学
地域連携センター
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
https://www.josai.ac.jp/

お問い合わせ

- ・城西大学地域連携センター事務室 または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話：(大学) 049-271-7713 (サロン)049-283-4750
- ・開館日：火・水・木・金 11:00～17:00



お知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、「完全予約制」とし、感染防止対策をさせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

北坂戸にぎわいサロン城西大学は4月にまたお会いしましょう

北坂戸にぎわいサロン城西大学は、3月は閉館いたします。4月4日（火）より開館いたします。それまでみなさまお元気にお過ごしください。

にぎわいサロンご利用についてのお問い合わせは、城西大学地域連携センター事務室までご連絡ください。

◆地域連携センター事務室◆

電話番号 049-271-7713 (窓口業務時間 9:00-11:30、12:30-17:00。日祝除く)
FAX 049-271-8098

薬学部医療栄養学科コラム&レシピ

通常はサロンで配布していたレシピを当面の間この通信に掲載いたします！ぜひご活用ください！



煮込み要らずの牛すじ料理



グリーンキウイには、アクチニジンと呼ばれるたんぱく質分解酵素が含まれています。アクチニジンは、肉や魚に含まれるコラーゲンなどのたんぱく質を分解し、身を柔らかくします。また、コラーゲンは、コラーゲンペプチドと呼ばれる、より小さな分子に分解されることで吸収率が向上します。アクチニジン以外にも、生姜に含まれるショウガプロテアーゼも同様に、身を柔らかくし、コラーゲンペプチドの吸収を向上させます。

コラーゲンは、肉や魚の皮、すじに多く含まれるたんぱく質で、アミノ酸と呼ばれる短粒子が連なり、らせん状に巻き付いた構造です。そのため、加熱や酵素による切断を経て、コラーゲン、ゼラチン、コラーゲンペプチド、アミノ酸と分子が小さくなることで、吸収されやすくなります。中でも、コラーゲンペプチドは、肌のハリ改善、関節の痛み抑制に効果的である事がこれまでの研究において明らかとなっています。

そこで今回は、長時間の調理を必要とする牛すじ肉を、キウイや生姜に含まれる酵素の力で簡単に柔らかくするレシピをご紹介します。短時間の調理で、柔らかい牛すじ肉から、たっぷりのコラーゲンペプチドを摂取してみませんか。



牛すじの甘酢炒め



材料 (2人前)

牛すじ	150g	ニンニク	1/2かけ	★醤油	大さじ1	酢	大さじ1
グリーンキウイ	1個	酒	大さじ1	★みりん	大さじ1		
生姜	3g			★砂糖	大さじ1		

グリーンキウイは、漬けこむ用と最後に加える用で1/2個ずつ使用します。最後に加える分を残しておくのを忘れずに!!

作り方

- ① 牛すじは、ぬるま湯で2、3回洗い、水気を切っておく。
グリーンキウイは皮をむき、好きなサイズに切っておく。(漬けこむ用と最後に加える用)
- ② ジップロックに①の牛すじ、キウイ1/2個(半量)と、すりおろした生姜、ニンニクを入れキウイをつぶすようにしっかりとみ込む。まんべんなく混ぜたら、ジップロックの空気を抜き冷蔵庫で一晩漬けこむ。
- ③ 熱したフライパンに、漬けこんだ牛すじを入れ表面の色が変わるまで炒める。ある程度火が通ったら、出てきた水分を捨て、お酒を入れて水気がなくなるまで炒める。
- ④ ★の調味料を入れ、まんべんなく絡ませる。肉に火が通り、調味料が混ざったら、酢を回し入れサッと炒める。
- ⑤ 最後に残りのキウイを入れ、形が崩れない程度に炒めて完成。

ポイント

- ☆グリーンキウイと生姜に漬けるとダブル酵素の力でお肉が柔らかくなります。
- ☆完熟と未熟のキウイを使い分けることで、食感や甘味、酸味の違いをお楽しみいただけます。

1人分の栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量(g)
計算値	206	22.4	3.7	19.1	207.2	0.8	1.5	1.4

【考案者】 城西大学大学院
医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士2年 管理栄養士 坂本 茉柳

