

城西大学薬学部医療栄養学科 考案メニュー・レシピ集



作成者
城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座

豆乳のらボナーラ



材料 (1人前)

豆乳のらボナーラ

スパゲティー	100g
のらぼう菜	20g
オリーブオイル	適量
舞茸	20g
マッシュルーム	20g
にんにく	1個
●卵黄	1個
●チーズ	20g
●塩胡椒	少々

作り方

- ① のらぼう菜は4~5cm幅に切り、マッシュルームとにんにくはみじん切り、舞茸は荒みじん切りにする。
- ② 塩を入れたパスタ用の湯が沸いたらのらぼう菜をサッと茹でる。(レンジでも可)
- ③ ②の熱湯でパスタを茹でる。
フライパンにオリーブオイルをしいて、細かく刻んだ舞茸とマッシュルームを入れ、色が黒くなりはじめたところでにんにくを入れ炒め、ボウルにとる。
- ④ フライパンに豆乳を入れぐつぐつと煮てとろみが出るまで煮詰め、茹で上がったパスタを絡める。
- ⑤ ●を入れた大きめのボウルで④を手早く混ぜ合わせ、③のボウルとゆでたのらぼう菜と一緒に皿に盛り付ければ完成。

ポイント:

- ☆ボウルで作るイタリア流カルボナーラ
- ☆肉は使用しないため、野菜が持つ繊細な旨みを堪能して頂けます。
- ☆生クリームではなく豆乳を使用するので、ヘルシーかつさっぱり！！

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	550	23	19.2	78.8	2.8	7.8	1.6

のらぼう菜で春を感じよう。

埼玉県西部で盛んに栽培されていた伝統野菜のらぼう菜。

のらぼう菜の出荷時期は2月中下旬～4月まで。まさに今しか味わえない春の野菜です。

名前の由来として、農民が年貢の取り立てを免れようと「野良にぼ一つと生えて役に立たないもの」として名づけられたとされています。

そこで今回は、代々この地域の食を支えたのらぼう菜を現代風なレシピにアレンジしてみました。

生クリームを豆乳に変えることで、のらぼう菜本来の風味を楽しんでいただけます。

是非のらぼう菜を手にとった際にはお試しください！

鶏皮&キウイのトリッパ風トマト煮込み



作り方

- ① 鶏皮を5cm角くらいに切り、漬したキウイと一緒にジップロックに入れ30分漬け込む。
- ② 玉ねぎ、にんじんは1cm角に切る。セロリは筋を取り、1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイル大さじ1を熱し、にんにくととうがらしを炒める。香りが立ったら、②のみじん切りの野菜を加えて炒め、うすく色づいたら、①の鶏皮とキウイフルーツと一緒に加え、さっと炒める。
- ④ ワイン、ホールトマトをつぶして缶汁ごとと水1カップを加え、約20分煮る。
- ⑤ 最後に●を入れ、味を調節。皿に盛りパセリや粉チーズをお好みでかけて完成！

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	621	8.8	59.0	17.3	1.2	4.5	0.6

材料 (2人前)

鶏皮&キウイのトリッパ風トマト煮込み

鶏皮	200~300g
キウイ	1/2個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1本
セロリ	1本
にんにく	1片
唐辛子	少々
オリーブオイル	大さじ1
ワイン	50ml
トマト缶	1/2缶
●コンソメ	適量
●塩胡椒	少々
パセリ	少々

ポイント:

- ☆下処理が必要なハチノスではなく鶏皮で作れる！
- ☆唐辛子を入れる事によりトマトの風味と相まって本格的な味わいに！
- ☆ごろっと野菜で野菜本来の旨みをお楽しみ頂けます！

「キウイと鶏皮でコラーゲンペプチドつくっちゃいました」

みなさんトリッパというイタリア料理をご存知でしょうか。

トリッパとは牛の胃袋である別名ハチノスをトマトやワインで煮込むイタリア北部のもつ料理です。今回は鶏皮で作れるお手軽トリッパのご紹介です。

今回のレシピのポイントは二つあります。

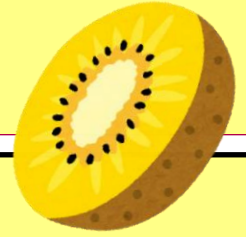
- ① 入手しにくいハチノスを使用せず、鶏皮で代用。面倒な臭み消しをせずにトロっとろのトリッパが簡単に楽しめます。
- ② 鶏皮をキウイと一緒に漬け込むことで鶏皮のコラーゲン吸収率 UP！！

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、コラーゲンを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。

コラーゲンペプチドには肌のハリ改善、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。

たっぷりのコラーゲンペプチドを摂取しながらイタリアの伝統料理を食べてみませんか。

鶏むね肉とキウイの甘辛煮



材料 (2人前)

鶏むね肉とキウイの甘辛煮

鶏むね肉	200 g(1枚)
玉ねぎ	1/2個
ゴールデンキウイ	1/2個
サラダ油	小さじ1
しょうゆ(*)	大さじ1
酒(*)	大さじ1
みりん(*)	大さじ1/2

作り方

- ① 鶏むね肉を食べやすい大きさに切ります
- ② 玉ねぎをすりおろし、ゴールデンキウイは粗みじんに切ります
- ③ 鶏むね肉、玉ねぎ、ゴールデンキウイ、(*)の調味料をジップロックに入れ、よく揉みこみ15分ほど漬けます
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、④を汁気がなくなるまで炒めます
- ⑤ 器に盛りつけ、完成！

ポイント

- ゴールデンキウイとすりおろし玉ねぎのダブル酵素がお肉を柔らかくします！
- 漬ける時間を長くすれば、お肉がもっと柔らかくなります！
- 今回はゴールデンキウイを使用しましたが、グリーンキウイでも美味しいです◎

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	440	45.6	16.0	21.4	1.3	2.2	2.8

「お弁当生活はじめましょう！」

「また値上がりかー・・・」

以前と比べ、こう思う場面が多くなってはいませんか？

地球温暖化による天候上の理由や鳥インフルエンザの影響による食材料の高騰が続いている中、

「毎月の出費はなるべく抑えたい！」と思う方も多いのではないのでしょうか。

そんな時は、外食やコンビニ利用で出費が多くなりがちな昼食にお弁当を作るのがオススメです！

今回は、家計を救うお弁当シリーズの第一弾として、お財布にやさしい鶏むね肉を使ったレシピを

ご紹介します。玉ねぎとキウイフルーツに含まれるタンパク質分解酵素のダブルパワーで、

パサつきがちな鶏むね肉もジューシーな仕上がりに！

ゴールデンキウイの自然な甘みを活かした味付けになっています。ぜひご賞味あれ！



ライムの水羊羹

材料 (6人分)

(A)	こしあん	100g
	砂糖	50g
	粉寒天	2g (小さじ1)
	水	300mL
(B)	ライム	1/2個
	砂糖	40g
	粉寒天	0.5g (小さじ1/4)
	水	100mL

作り方

- ① 鍋に(A)の水、粉寒天、砂糖の順に加え、沸騰後2分間、弱火で煮る。
- ② こしあんを加え、混ぜながら2、3分間煮る。
- ③ 鍋底に水をあて、混ぜながら粗熱をとる。とろみがでてきたら容器に移す。
- ④ ライムは皮をすりおろし、汁を絞る。
- ⑤ 鍋に(B)の水、粉寒天、砂糖の順に加え、沸騰後2分間、弱火で煮る。
- ⑥ 火を止め、ライムの皮と汁を加える。粗熱を取り、容器に移す。

ポイント

- ライムのほかに青レモン、青柚子などを使用しても良いです。
- 水羊羹の砂糖は黒糖を使用すると風味が出ます。
- 固まらない場合は再度、加熱してください。
- タッパー、牛乳パックなどを利用する場合、容器の容量は500～700mlを目安にしてください。

1人(6等分)当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	103	0.0	0.0	15.5	0.0	0.3	0.0

梅雨の疲れに柑橘パワー

水羊羹は江戸時代から続く伝統的な和菓子ですが元来、「羹」はあつもの（熱物）と読み、温かい汁物を指していました。「羹」は鎌倉～室町時代に中国から伝来し、現在の小豆、砂糖、寒天を使用した煉り羊羹へと姿を変えたのは江戸時代でした。さらに、軽い羊羹として軽羹、寒天液に琥珀のような色付けをしたことから琥珀羹、寒天を使用しているため牛乳羹（牛乳羊羹）と「羹」の名前のつく料理は時代とともに変化し続けています。今回はそんな「羹」とライムを組み合わせたレシピを作成しました。ライムをはじめとする柑橘類に含まれるビタミンCやクエン酸は疲労感軽減の効果があります。梅雨のじめじめとした季節は食欲が落ち、疲れも溜まってしまう…そんなときには甘く、さわやかな「羹」で癒されてみませんか？

キウイと合鴨のサラダ



材料 (2人前)

キウイと合鴨のサラダ

パッケージングサラダ 100g

ゴールドキウイ 1/2個

ミニトマト 4個

マッシュルーム 3本

レモン汁 少々

合鴨スモーク 70g

作り方

- ① ゴールドキウイは皮をむき一口大に切る。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ マッシュルームは石づきをを取り除き、5mm幅に切り、褐変を抑えるためにレモン汁を絡める。
- ④ 合鴨スモークは食べやすい大きさに薄切りにする。
- ⑤ 器にパッケージングサラダと①～④全て盛り付けて完成！

ポイント:

- ☆ゴールドキウイの酸味・甘味でドレッシングいらず！
- ☆合鴨の燻製の香りでいつもと違うリッチなサラダに。
- ☆パック野菜を使用しているためお手軽に作れます。
- ☆オーブンで焼いたミニトマトとチーズなどをトッピングしてサンドイッチにしてもおいしい！

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	242	13.5	14.2	17	1.4	2.1	1.3

キウイ活用術～ドレッシング編～。

今月8月31日は何の日かみなさんご存知でしょうか？

「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから「野菜の日」として日本記念日協会に登録されています。

夏野菜が旬の今の時期、安価な野菜たちを多く消費するためにドレッシングをかけてサラダを食べられる方も多いと思います。

周知の事実かと思いますがドレッシングにはコクやまろやかさなどを出すために油や塩分、糖質などが多く含まれています。なので脂質異常症・高血圧・糖尿病の方にはもちろん健康な方にもドレッシングのとり過ぎには注意が必要です。

そこで今回はドレッシングいらずのキウイを使ったサラダをご紹介します。

キウイにはビタミンC・Eが豊富で果物の中では低糖質、脂質・塩分にも気を使う事なくサラダを食べていただけます。ぜひノンドレッシングサラダお試しください。

牡蠣(かき)の炊き込みご飯



材料 (4人前)

牡蠣(かき)の炊き込みご飯

精白米 2合(300g)

牡蠣 300g

にんじん 中2/3本(60g)

しめじ 半パック(40g)

塩昆布 2g

しょうゆ 大さじ2

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

顆粒和風だし 小さじ1

三つ葉 約8g(4本)

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	352	11.1	2.4	67.0	2.5	1.1	2.6

作り方

- ① 米を洗って米にかぶる程度の水をいれ、30分以上浸漬しておく。
牡蠣は食塩水で洗い、ザルにあげ水をよく切る。
- ② にんじんはせん切りにする。
三つ葉は1cm程に切る。
しめじは石づきを取り、手でほぐす。
- ③ 浸漬した米にしょうゆ、酒、みりんを入れ目盛りまで水を加える。
顆粒和風だし、塩昆布、にんじん、しめじ、牡蠣を加え炊飯器で炊く。
- ④ 炊きあがったら茶碗にごはんを盛り付け、最後に三つ葉をのせて完成！！

ポイント

- 1人前で約1日分の亜鉛をとれます
- 火を使わず簡単に調理できます
- 塩昆布を入れてうま味をプラスしました

「知ってほしい！亜鉛の重要性」

みなさんは体内での「亜鉛」の役割をご存知ですか？

名前は知っていても、その役割やどんな食材に多く含まれているかなどは知らない方も多いのではないのでしょうか。

亜鉛は、味覚などの感覚、皮膚、骨などの機能やコラーゲンの産生を助けることで健康的な肌を保つ働きもあります。亜鉛が不足すると成長障害や口内炎、舌炎などが起こります。

また、亜鉛が不足すると味を感じにくくなる味覚障害が起こることもあります。亜鉛は牡蠣(かき)やレバー、アーモンド、ピーナッツ、牛肉などに多く含まれており、牡蠣 100g には 14.5mg 含まれています。1日に必要な亜鉛の量は 10mg 前後と微量ですが、体にはとても大切なミネラルです。

このメニューでは、亜鉛が 1 食当たり 10.5mg（牡蠣 75g の場合）とることができます！簡単にできるのでぜひ、作ってみてください！！

抹茶かん



作り方

① 抹茶をお湯で溶かす。

② 鍋に粉寒天、水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして2分ほど煮溶かす。

③ ②に砂糖、①を加えてよく混ぜる。

④ バットに③を茶こしでこしながら流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。

⑤ バットから取り出し、一口大に切って器に盛りつけ、きな粉をかけて完成♪

材料 (2人前)

抹茶かん

抹茶	小さじ1杯
お湯(抹茶用)	小さじ2杯
粉寒天	小さじ1/2杯 (1g)
水	200cc
砂糖	20g
きな粉	大さじ1

ポイント:

- ☆ お好みの付け合わせでさまざまなアレンジが楽しめます。
- ☆ 水の代わりに牛乳や豆乳で作ることができ、まろやかな味わいでも頂けます！
- ☆ 難しい工程がなく、お手軽に作れます。

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	77	3.2	1.7	13.6	1.0	2.7	0

『抹茶で GO!!』

茶は古くから良薬として語られており、現代の研究によってその健康効果が実証されるようになりました。抹茶は、抽出液ではなく粉末にした茶葉をそのまま身体に取り入れるため、水に溶けださない成分も摂取できることが魅力です。抹茶に含まれる注目の成分は、テアニンとカフェインです。テアニンは抗ストレス効果・集中力アップが期待でき、カフェインは興奮作用による覚醒が期待できます。

10月に入り底冷えする気候となってきました。急な気温の変化から朝目覚めが悪いと感じる方も多いと思います。そこで今回紹介したいのは「抹茶かん」です。眠たい朝や休憩中にいかかでしょうか。

彩り野菜とまぐろのデリサラダわさび風味



材料 (2人前)

まぐろ	250 g
ほうれん草	2株
きゅうり	1本
黄パプリカ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
(A)マヨネーズ	大さじ2
(A)わさび	小さじ1/2
(A)醤油	小さじ1

作り方

- ① ほうれん草を塩ゆでにする。
- ② ほうれん草は3cm幅に切る
- ③ きゅうりと黄パプリカと赤パプリカを2cm角に切る。
- ④ まぐろを3cm角に切る。
- ⑤ (A)の調味料をボウルに混ぜ合わせる。
- ⑥ ②～④を混ぜ合わせお皿に盛り付ける。
- ⑦ 最後にソースをかけて完成。

ポイント

- ☆茹でて混ぜるだけなので手軽に作れる！
- ☆鉄分・たんぱく質を同時に摂ることができます！
- ☆彩り鮮やかなので食卓が華やかになります！

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	223	19.7	12.5	7.3	2.9	2.5	1.1

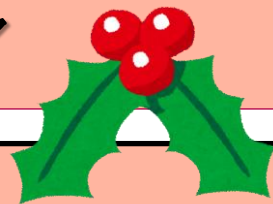
『効率よく鉄分を摂る』

みなさんは女性に不足しがちな鉄分を積極的に摂るようにしていますか。

実は鉄分には2種類あり、動物性食品に多く含まれるヘム鉄と植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。吸収率としてはヘム鉄が23~25%、非ヘム鉄が5%程度となっていてヘム鉄の方が吸収されやすいです。吸収の良いヘム鉄を多く含む食品としてレバーがありますがマグロもヘム鉄を多く含む食品です。

また、ほうれん草は非ヘム鉄を多く含む食品です。非ヘム鉄はビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が上がります。そのため、ビタミンCを多く含むパプリカと合わせることで鉄分を効率よく摂ることができます。

かぼす香る! 爽やかアクアパッツァ



材料 (2人前)

かぼす香る! 爽やかアクアパッツァ

真だら	2切れ
塩	少々
あさり(殻付き)	150g
ミニトマト	6個
黄かぼす	1個
イタリアンパセリ	適量
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	1片
水	200mL

作り方

- ① あさらは砂抜きをしておく。
真だらは塩を振り、ペーパーで水分をふき取る。
にんにくはみじん切りにする。
かぼすは輪切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくを入れ炒める。にんにくの香りが立ったら、魚を皮目から両面焼く。
- ③ 魚に焼き色がついたらあさり、ミニトマト、水を加える。
蓋をして、あさりの殻が開くまで加熱する。
- ④ オリーブオイル大さじ1を回しかけ、かぼすとイタリアンパセリを散らす。ひと煮立ちしたら完成。

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	197	10.8	14.3	6.3	1.2	0.9	0.8

ポイント

- ❑ クッキングシートを敷くと魚の身がほぐれにくくなります
- ❑ シーフードと柑橘は相性バツグン!
- ❑ 魚の皮をよく焼くことが香り高く仕上げるコツです
- ❑ タイやサケなど、お好きな白身魚で作ることができます

「アブラを食べて健康に!？」

身体に悪いイメージがあっても、実は健康にとって大事な役割をもつ食品があります。そのひとつがサラサラの「アブラ」です。

アブラには、常温で固体の「飽和脂肪酸」と常温で液体のサラサラした「不飽和脂肪酸」があります。飽和脂肪酸は摂りすぎると LDL コレステロール値が上昇し、動脈硬化や心疾患の原因になるため注意が必要です。一方、不飽和脂肪酸は血液の流れを良くする、コレステロール値を低下させるほか、動脈硬化や認知症の予防など多くの健康効果があることが分かっています。

特に、魚には不飽和脂肪酸のひとつである EPA や DHA が豊富に含まれています。これらのアブラは私たち人間の体内で作ることが出来ないので、普段の食事から取り入れなければならないことから必須脂肪酸ともいわれています。

里芋と生姜のポタージュ

材料 (2人分)

里芋	中2個 (小さめなら4個)
玉ねぎ	1/4個
生姜	4g
牛乳	160mL
水	120mL
顆粒コンソメ	小さじ1/2 (2g)
バター	8g
塩	小さじ1/6 (1.2g)
白コショウ	少々
トッピング	少々

作り方

- ① 里芋の皮をむき、一口大に切ってから水から茹でる。沸騰したら弱火にし、5分間茹でる。
- ② 薄切りにした玉ねぎをバターで炒める。
- ③ 2に生姜のおろし汁、里芋、水、コンソメを入れ、中火で15分間煮る。アクは取り除く。
- ④ 粗熱がとれたらミキサーにかけ、ピューレ状にし、鍋に戻す。
- ⑤ 4にぬるめに温めた牛乳を少しずつ加え、塩、コショウで調味する。器に盛り、トッピングをちらす。

ポイント

- ❑ 里芋はたわしで皮をこすり洗い、乾かしておくとしやすくなります。
- ❑ ミキサーが無い場合は、目の細かいザルで裏ごしをしてください。
- ❑ 鍋底が焦げないように、底からしっかり混ぜてください。
- ❑ 今回はトッピングに梅しそふりかけを使用しています。クルトンやパセリなどお好みのものをどうぞ。

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	105	3.1	6.5	8.9	0.3	1.1	1.3

里芋の“ぬめり”は腸の応援団

芋の中でも“ぬめり”が特徴的な里芋ですが、このぬめり成分は、ガラクトンやグルコマンナンという食物繊維の一種です。特にガラクトンは食べたものの消化を助け、胃腸の働きを活性化させる効果があります。体に溜まった老廃物や毒素を効率よく体外へ出すことで整腸作用が期待できます。また、里芋は下茹でせずにそのまま料理すると①煮汁が濁る、②味の染み込みが悪くなる、③えぐみが残る、といったことが起こります。3～5分程度下茹でし、茹でこぼしてから料理するとよいでしょう。今回は、里芋をピュレ状にすることで、ぬめり成分がたっぷりと溶け出したポタージュを考案しました。里芋を食べて腸内環境を応援しましょう。

イカとキウイの甘酢炒め



材料 (2人前)

イカとキウイの甘酢炒め

スルメイカ	100 g
キウイ	1/2個
しいたけ	3個
ピーマン	1個
玉ねぎ	1個
トマト	1個
油	大さじ1
醤油	小さじ1
鶏がらの素	小さじ1/2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
酢	小さじ1

作り方

- ① イカの頭と耳を取り除き皮をむいた後、8等分に切る
- ② キウイは皮をむき6等分、玉ねぎは3cmの角切り、しいたけとピーマンは6等分、トマトはくし切りにした後3等分にする
- ③ 切ったキウイとイカをあえる
- ④ 醤油、鶏がら、酒、酢、砂糖、ケチャップをあわせる
- ⑤ 油をひき②で切った野菜を炒める
- ⑥ 野菜を一度取り出し、③を炒める
- ⑦ ⑥に炒めた野菜を入れ④を入れて少し炒めたら完成！

ポイント:

- ☆キウイの酵素によりイカの食感が軟かく噛みきりやすい！
- ☆風味がさっぱりフルーティー！
- ☆イカに含まれるタウリンで疲労回復！

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	203	16.8	8.2	21	0.7	3.4	0.7

城西大学 医療栄養学科 食品機能学研究室

レシピ：4年生 藪島楽生

コラム：大学院2年 大澤幸之助

「軟らかいか(烏賊)、ぜひ試してみてください！」

忙しい現代人にとって、疲労の回復は健康維持に欠かせません。そんな疲労回復を助けてくれるのがタウリンです。タウリンはアミノ酸の一種で、魚や肉、卵などの動物性食品に多く含まれています。

タウリンの1日の摂取目安量は500~2000mg程度と言われており、イカ150g(1/2杯)を食べることで、摂取目安量の500mgに達することができます。

一方で、イカを調理する事の悩み事として、加熱すると硬く縮んでしまうことが多いと思います。これは、イカの胴体の外側にある皮の影響によるものです。イカの皮には4層の構造があり、内側の1、2層は簡単に剥がせますが、外側の3、4層目は肉組織に密着しているため剥がしにくいのです。特に外側の4層目にはタンパク質であるコラーゲンから構成されている硬い皮があります。

そこで、このコラーゲンをキウイフルーツのタンパク質分解酵素であるアクチニジンを用いて分解する調理法を開発しました。10分ほど漬け込むだけで軟らかく食べやすくなります。ぜひ試して、タウリンをたっぷりと摂取しましょう。

ニラとしめじのナッツ和え



材料（2人分）

ニラ	1束
ぶなしめじ	1/2パック
人参	1/3本
好きなナッツ類	30g
こいくちしょうゆ(A)	大さじ1杯
酢(A)	小さじ2杯
砂糖(A)	小さじ2杯

作り方

- ① ナッツ類は細かく刻み、(A)と混ぜ合わせておく。
- ② しめじは石づきを落とし小房に分ける。人参は長さ5cmの千切りにしておく。
- ③ しめじ、人参を沸騰した湯で1~2分程度茹でたら、ザルにあげ粗熱を取る。
- ④ ニラを沸騰した湯にさっとくぐらせ、冷水に取る。水気を絞り、長さ5cmに切る。
- ⑤ 全ての具材を食べる直前によく和える。

ポイント

- 今回はピーナッツ、クルミ、カシューナッツを使用しました。
- ニラの香り成分であるアリシンがナッツに多く含まれるビタミンB₁の吸収を高めます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変えやすくする働きがあります。
- ナッツ類のアレルギーをお持ちの方は食べるのを控えるか、ナッツなしでも美味しくお召し上がりいただけます。

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	132	5.3	8.6	11.4	1.0	3.7	1.3

「その野菜や山菜、本当に食べられますか？」

普段私たちが目にする植物には、有毒な成分を含むものがあります。その中には野菜や山菜などの食べられる植物と見た目がそっくりなものもあるため、誤って有毒植物を食べたことにより食中毒を起こす事故が毎年発生しています。代表的な有毒植物のひとつがスイセンです。毎年春ごろにスイセンの葉をニラと誤って食べる事例が多く、誤食によって30分以内に吐き気や下痢、頭痛などの症状を起こします。

身近に潜む危険から身を守るために、鑑賞用植物と野菜を近くで栽培することはやめましょう。また、確実に食用だと判断できない植物は「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」ように気を付けて、念のため調理前にも一度確認すると良いですよ。

もし植物を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けてくださいね。

ニラと間違えやすい有毒植物

