

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
食品調理科学講座 食品機能学講座 生体防御学講座
分子栄養学講座

ガンシャオ チューチャーユエ

鰺のセロリアんかけ（乾焼竹荚魚）



作り方

- ① セロリを粗みじん切り、長ネギ、にんにく、生姜をみじん切りにする。鰺は内臓を抜き、よく洗う。
- ② 鍋を熱し、油大さじ1を加え、鰺の両面に焼き色をつける。一度、皿に取り出し、鍋の油は拭き取る。
- ③ ②の鍋に油大さじ1を加え、にんにく、生姜、豆板醤を弱火で炒める。香りが立ったら★を加え、沸騰させる。
- ④ ③に鰺を戻し、蓋をして弱火で10分間煮る。
- ⑤ ④にセロリと長ネギを加え、一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

材料（2人分）

鰺	2尾
セロリ	1/2本
長ネギ	1/5本
にんにく	小1片
生姜	小1片
豆板醤	小さじ1/3
★砂糖	小さじ1/2
★塩	1つまみ
★醤油	大さじ1/2
★酒	大さじ1/2
★水	1カップ
水溶き片栗粉	大さじ1杯分
サラダ油	大さじ2

ポイント

- 好みでお酢をかけても良いです。
- セロリと長ネギは好みの硬さに仕上げてください。
- カリウムは1人当たり437mg含まれます。

1人当たりの栄養量

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)
合計値	220	13.2	15.5	4.1	0.8	1.1	1.7

カリウムを上手に摂って健康に。

カリウムは人体に必要なミネラルの一種で、野菜や果実、豆、芋、海藻、魚、肉など幅広い食品に含まれています。体内のナトリウムを排出する働きがあり、塩分の摂りすぎを調節する上で重要な役割を担っています。厚生労働省は、野菜を1日350g（小鉢5皿分）以上食べることで、成人に必要なカリウムを充足できるとしています*。

カリウムを野菜から上手に摂るためには、サラダやスープで食べることをお勧めします。なぜならば、カリウムは水に溶けやすい性質をもつため、野菜の種類にもよりますが、茹でこぼしによって30~40%が流出してしまうからです。今回のレシピは、カリウムが豊富に含まれるセロリを使用し、あんかけにすることで、流出したカリウムも摂取できるようになっています。また、セロリは冬春と夏秋の2回の旬がありますので、魚を変えることで通年楽しめるレシピとなっています。

※腎機能が低下している方は、医師の指示に従ってカリウムを摂取してください。

カツオフレーク



材料 (2人前)

カツオ	200g
大葉	1束(10g)
おろししょうが(チューブ可)	5g
いりごま(白)	小さじ1(3g)
焙煎ごま油	小さじ1(4g)
しょうゆ(A)	大さじ1(18g)
みりん(A)	小さじ1(6g)
酒(A)	小さじ1(5g)

作り方

- 大葉は細切りにする。
- カツオは薄切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、しょうが、カツオを入れる。
木べらでカツオの身をほぐしながら中火で炒める。
- (A)、ごま、大葉(半量)を加えて水分を飛ばすように混ぜながら炒める。
- 器に盛り、残り的大葉を乗せて完成！

ポイント

- 水分をしっかり飛ばすことで美味しさアップ、保存性も◎
- サバやツナなどお好きな魚でお作りいただけます
- カツオが焦げないように混ぜ続けることがコツです

1人当たりの栄養量

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)
合計値	162	27.0	3.3	3.3	2.3	0.7	1.4

「余ったカツオの活用術」

代表的な赤身魚のカツオは、老若男女問わず積極的に食べてほしい魚です。なぜなら、筋肉を作るたんぱく質、体内に酸素を運ぶ鉄分、体内の塩分を調節するカリウム、生活習慣病の予防に効果的な DHA や EPA などが豊富に含まれているからです。

そんなカツオは刺身や薬味たっぷりのたたきにして食べることが多いですが、保存性が悪く傷みやすいといわれる魚のひとつです。そのため、食べ切れずに余った場合は加熱調理して食べるのがオススメです。

今回は、4～5月に旬を迎える初カツオを加熱してフレークにしました。ご飯のお供にぴったりの逸品になっています。

じさんひん
埼玉「地三品」煮

作り方

- ① さつまいもは輪切りにする。水に5分ほどさらす。その後水をよく切る。ねぎは食べやすい大きさに切る。しいたけはいちょう切りにする。
- ② 鶏肉は一口大に切る。袋に鶏肉とはちみつを入れ、よく揉み、5分ほど寝かす。取り出したら片栗粉を鶏肉につける。
- ③ 鍋に調味料（★印）とさつまいもを入れて、中火で煮立たせる。
- ④ 鶏肉を入れ、表面の色が変わったらしいたけ、ねぎを入れて20分ほど煮る。

1人当たりの栄養量

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)
合計値	271	15.2	10.9	22.3	1.0	2.5	1.3

材料 (2人分)

鶏もも肉	2/3枚 (160 g)
さつまいも	1/3 本 (80 g)
根深ねぎ	50 g
しいたけ	4枚 (40 g)
片栗粉	大さじ2 (18 g)
はちみつ	小さじ1程度 (6 g)
★酒	大さじ1 (15 g)
★顆粒タイプ 素材力だし	1本 (5 g)
★水	カップ1 (200 cc)
★醤油	小さじ2 (12 g)
★食酢	小さじ1 (5 g)
七味唐辛子	お好みで
かつお 鰹節	お好みで

ポイント

1歳未満（乳児）のお子様はお召し上がりにならないようご注意ください！

はちみつを砂糖（8g）で代用できます！

- はちみつの甘味とだしの旨味、とろみで美味しい減塩食に。
- 鶏肉をはちみつに絡め、よく揉みましょ。う。
- 通常の顆粒だしよりも、塩分控えめな顆粒だしを使用してみました。

にぎわいサロン 6月号 コラム

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座
栄養士 小山昂輝

「はちみつで暑い夏を乗り越えよう！」

埼玉県産の地産品といえばさつまいもを思い浮かべる人が多いと思いますが、はちみつも埼玉県の地産品なのです！はちみつにはこれからの暑い夏を乗り切るためのミネラルのカリウム、ブドウ糖や果糖が豊富に含まれています。カリウムは体内の水分保持に有効であり、ブドウ糖や果糖はエネルギー源になります。

みなさんは、はちみつを普段どのようにして使っていますか。パンやヨーグルトにそのままかけたり、レモンやカリンをそのままはちみつにつけたりすることが多いように感じます。

そこで今回は、はちみつを鶏肉の下味に使用した「埼玉地三品煮」を紹介したいと思います。埼玉県産の地産品であるさつまいも、ねぎ、はちみつの三品を詰め込んでみました。はちみつの調理特性として甘い風味や砂糖では引き出せない照りやコクが引き出すことができます。はちみつの風味がほんのりと感じられる煮物で大変美味しいです。

はちみつでこの夏を乗り越えましょう！

本レシピは、はちみつを使用しているため1歳未満（乳児）のお子様はお召し上がりにならないようご注意ください！

オクラとツナの彩りサラダ



材料 (2人分)

オクラ	60g (6本)
ツナ水煮缶 (キハダマグロ)	35g (1/2缶)
パプリカ (赤)	20g
パプリカ (黄)	20g
のり12切	1枚
酒	小さじ1 (5g)
★白ごま	小さじ2 (4g)
★砂糖	小さじ1 (3g)
★だし醤油	小さじ1 (6g)

作り方 (2人前)

①	オクラに適量の塩を振り、手のひらで転がしながら、うぶ毛を取り除き水で洗い流す。(板ずり) オクラは、小口切りにする。 のりを手でちぎる。 パプリカは、さいの目切りにする。
②	オクラと酒を耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで500W50秒加熱する。
③	②の中に★、ツナ缶、パプリカ、のりを入れスプーンで混ぜ、お皿に盛り付けて完成!

ポイント：

- 1人あたり0.6gの水溶性食物繊維がとれます。
- だし醤油を使うことによって、減塩もできます。

注意：オクラをそのまま加熱すると破裂する可能性があります。

1人当たりの栄養量

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)
合計値	4.8	3.5	1.2	3.3	0.6	2.1	0.4

にぎわいサロン7月号

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士1年 管理栄養士 勝又靖行

「オクラ、ネバネバの秘密」

オクラは、夏にかけて旬の食材であり、値段も手頃な食品です。オクラ独特のネバネバ成分には、ペクチンという水溶性食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、水に溶ける水溶性と水に溶けない不溶性に分けられます。どちらも排便促進効果がありますが、水溶性食物繊維ペクチンの効果はこれだけではありません。ペクチンには、血糖値の急な上昇を抑制する、コレステロールの吸収を抑制する、血圧の上昇を抑制するなどの効果があります。

また、今回の料理は副菜ですが、体の維持に必要なタンパク質源としてツナ缶を加えました。ツナ缶には、EPA や DHA が多く含まれており、認知症の予防にも繋がるといわれています。

オクラとツナの彩りサラダは、ペクチンやタンパク質が簡単に摂れるレシピにしました。是非作って食べてみてください。

きのことエビのガーリックマリネ



材料 (2人前)

ぶなしめじ	1/2袋(50g)
舞茸	1/2袋(50g)
むきえび	6尾(60g)
ミニトマト	6個(60g)
ズッキーニ	1/4本(50g)
(A)にんにく(チューブ可)	1片(10g)
(A)オリーブオイル	大さじ1(12g)
(A)レモン汁	大さじ1(15g)
(A)砂糖	小さじ1/2(1.5g)
(A)塩	少々(0.2g)
(A)こしょう	少々(0.2g)

作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。
ボウルに(A)、にんにくを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ぶなしめじ、舞茸は石づきを除いて小房に分ける。
ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。
- ③ フライパンにぶなしめじ、舞茸、むきえび、ズッキーニを入れ、しんなりするまで弱火で加熱する。
- ④ ①に③、ミニトマトを加えて和える。
あら熱が取れたら冷蔵庫で30分程度休ませる。

ポイント

- ❑ きのこに含まれるβグルカンは、免疫機能を高めます。
- ❑ にんにくに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を高めます。
- ❑ 具材を熱いうちにマリネ液に漬けることで、よく味が染み込みます。
- ❑ ミニトマトは半分に切り、他の具材と一緒に加熱しても美味しいです。

1人当たりの栄養量

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)
合計値	115	8.1	6.6	8.2	0.9	2.7	0.2

「きのこパワーで夏バテ対策！」

夏場は「体がだるい」「疲れやすい」「食欲がない」と感じる人が多いのではないのでしょうか。暑さで体力を消耗しやすく、食欲が落ちることから栄養バランスが偏りやすい時期です。また、身体の機能を調節するビタミンやミネラルは汗と共に体外へ流れてしまうため、食べ物からバランスよく栄養を摂取することが大切です。

きのこは、免疫機能を高めるβグルカンという食物繊維が豊富に含まれています。更に、体内の水分を調節するカリウムや糖質をエネルギーに変える手助けをするビタミン B₁が豊富なため、身体がバテやすいこの時期にぴったりな食材のひとつです。

今回は、きのこをたっぷりを使用したマリネをご紹介します。にんにくの香りが食欲をそそる一品です。きのこパワーで、暑い夏を乗り切る身体をつくりましょう！

お魚和風ラタトゥイユ



材料 (2人分)

トマト(缶詰でも可)	200g
玉ねぎ	1/4玉(50g)
ナス	1/2本(50g)
ズッキーニ	1/4本(50g)
ピーマン	1/2本(20g)
シイタケ(生)	1枚(10g)
サバ缶	1缶(190g)
おろし生姜(チューブ可)	1片(5g)
めんつゆ(三倍濃縮)	大さじ1(15g)
オリーブオイル	大さじ1(14g)

作り方

①	ナスとズッキーニは半月切り、シイタケはイチョウ切り、ピーマンは乱切り、トマトと玉ねぎは角切り(トマト缶の場合はそのまま)。生姜はおろす。サバ缶は煮汁をきる。
②	フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火で熱し、玉ねぎを入れ、軽く炒める。そこにトマト、ナス、ズッキーニ、ピーマン、シイタケ、サバを入れ、焦げ目が少しくまで炒める。
③	おろし生姜、めんつゆを加え、弱火で煮詰める。
④	とろみが出たら火を止め、完成。

ポイント

□ トマトホール缶を使用する場合は食べやすい大きさに潰しましょう。

□ 水気が足りない場合はお水を適量加えてください。

□ **本レシピは、サバを使用しているため、サバアレルギーの方はご注意ください。**

小骨にも注意！

※ ツナ缶で代替できます。

1人当たりの栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
合計値	256	19.9	16.3	11.4	2.8	660	2.0	30	1.5

にぎわいサロン 9月号 コラム

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士一年 栄養士 小山昂輝

「暑さで失われるものを食事で補おう！」

夏の暑さが続くと、私たちの体は多くの栄養素を汗とともに失ってしまいます。健康を維持し、夏バテを防ぐためにはバランスのとれた食事が重要です。そこで今回は、夏野菜とサバ、味付けにめんつゆを使用した「お魚和風ラタトゥイユ」のご紹介です。

本レシピは夏野菜に豊富に含まれている風邪予防に有効なビタミン C や水分を排出し身体の熱を放出して夏バテ予防に効果的なカリウムなどを多く含んでいます。また、たんぱく質源として血液循環を改善するオメガ 3 脂肪酸を多く含むサバもつめ込んでみました。

そのまま食べるもよし、少し多めに作ってパスタと混ぜてもよしと万能です。

少し変わった「お魚和風ラタトゥイユ」は、暑い日でもさっぱりと食べられる味わいで、食欲をそそります。暑さで失われる栄養素をこのレシピで補ってみては。。

本レシピは、サバを使用しているため、サバアレルギーの方はご注意ください。
小骨にも注意！

かつお

鰹の昆布茶漬け



作り方

- ① 干し椎茸と昆布を水に浸し冷蔵庫で一晩漬ける
- ② 鰹の身の表面を焼いてから、食べやすい大きさに切る
- ③ 鰹、ねぎ、生姜、醤油、本みりんをボウルに入れ10分ほど漬けておく
- ④ 干し椎茸と昆布をとり出し、出汁を沸騰する手前まで加熱する
- ⑤ ご飯をよそい、漬けた鰹とねぎを並べ、わさびをのせて出汁をかける

材料 (2人分)

精白米	茶碗2杯 (280g)
鰹	半身 (250g)
小ねぎ	3本 (10g)
生姜	1かけ (10g)
干し椎茸	大1個 (4g)
昆布	1/2枚 (4g)
わさび	小さじ1/2 (2.5g)
水(出汁用)	カップ2杯 (400cc)
サラダ油	小さじ1 (4.6g)
醤油	大さじ2 (36g)
本みりん	大さじ2 (36g)

ポイント

- 初鰹と戻り鰹で脂ののりによる季節ごとの味を楽しめます。
- 出汁は、冷蔵庫内で一晩水戻しすることで、本来のうまみを引き出せます。
- 干し椎茸と昆布は佃煮等の料理に使用できます。

1人当たりの栄養量

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)
合計値	686	34.2	3.9	109.7	3.9	1.0	2.2

「鰹の旬による違い」

皆さんは、時期によって鰹の味が全然違うことをご存じでしょうか？

鰹は収穫される時期により呼び名が変わり、春から初夏にかけ日本海を北上してきた鰹のことを「初鰹」、秋ごろに日本海を南下してきた鰹のことを「戻り鰹」といいます。

初鰹は脂の乗りが少ないため、歯ごたえがありあっさりとした味わいであるのに対して、戻り鰹は脂肪を多く蓄えており、初鰹の10倍ほど脂が乗っているため、とても濃厚な味わいになるといった味の違いがあります。

また、鰹は高たんぱく質であり、脂質には魚に特有の不飽和脂肪酸である EPA や DHA が多く含まれているのも特徴的です。EPA や DHA のはたらきとしては、血栓をできにくくしたりコレステロールや血圧の上昇を抑制するはたらきがあります。

旬による鰹の味の違いを是非堪能してみたいはいかがでしょうか。

和風かぼちゃサラダ



材料（4人前）

西洋かぼちゃ	1/4個(300g)
ちくわ	1本(30g)
(A)クリームチーズ	40g
(A)マヨネーズ	大さじ2(30g)
(A)白だし(10倍濃縮)	小さじ2(10g)
(A)かつお節	2g
(A)黒こしょう	適宜

作り方

- ① かぼちゃは種を除いて一口大に切る。耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで爪楊枝がスッと通るまで加熱する。
- ② かぼちゃをボウルに移し、熱いうちにフォーク等でつぶす。
- ③ ちくわを3mm幅の半月切りにする。
- ④ ②、③、(A)を和える。

ポイント

- マヨネーズに含まれる油がβカロテンの吸収率を高めます。
- かぼちゃは粗めにつぶすとホクホク食感、細かくつぶすとなめらかな味わいを楽しめます。
- ちくわは魚肉100%のものを使用すると尚良いです。

1人当たりの栄養量

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)
合計値	152	3.8	9.4	17.3	0.5	2.6	0.7

「緑黄色野菜を上手に食べよう」

緑黄色野菜と聞くと、どのような野菜をイメージするでしょうか。おそらく、緑色や黄色の野菜を思い浮かべるのではないかと思います。しかし、色で他の野菜と区別されているわけではありません。緑黄色野菜とは、わが国では「原則として、可食部 100g 当たり β カロテン量が 600 μg 以上のもの」と定められています。 β カロテンはオレンジ色の色素で、老化や生活習慣病の原因になる活性酸素を抑える抗酸化作用や、体内でビタミン A に変化して皮膚や粘膜の健康をサポートする働きがあります。また、 β カロテンは油と一緒に摂ることで吸収されやすい性質があるため、炒め物やオールドレッシング、マヨネーズなどの油を使った料理で食べることをおすすめします。

秋に旬を迎えるかぼちゃは、可食部 100g 当たりに β カロテンを 3,900 μg 含む代表的な緑黄色野菜のひとつです。緑黄色野菜を上手に取り入れ、食卓や健康に彩りをプラスしましょう。

タラとじゃがいものグラタン(バカリャウ・コン・ナタシュ)



作り方

- ① タラの皮と骨を取り除き、水気をキッチンペーパーで拭き取る。じゃがいも、にんじん、たまねぎの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 牛乳にじゃがいも、にんじんを入れ弱火にかけ、柔らかくなったら取り出す。弱火で沸騰した牛乳にタラを入れ、熱が通ったらタラを取り出し、一口サイズにほぐす。
- ③ 別のフライパンにオリーブオイル、にんにく、たまねぎを入れ、火にかける。焦げないようにたまねぎを炒める。
- ④ 牛乳の中にホワイトソースの素、こしょうを入れ、とろみがつくまで混ぜる。②と③、ほぐしたタラを入れ、軽く混ぜる。耐熱皿に移し、ピザ用チーズをトッピングする。
- ⑤ オーブンでチーズに焼き色が着くまで焼いたら、完成。

材料 (2人分)

タラ	2切(200g)
じゃがいも	1個(150g)
にんじん	1/4本(50g)
たまねぎ	1/4玉(50g)
牛乳	1カップ(200ml)
にんにくチューブ	小さじ1(5g)
オリーブオイル	小さじ1(4g)
こしょう	少々(0.2g)
ホワイトソースの素	1袋(24g)
ピザ用チーズ	30g(お好み)

ポイント

□トッピングのチーズでモッツアレラチーズを使用すると、他のチーズを使用するよりも減塩になります。

□パン粉を炒めて上に乗せ、オーブンで焼くと揚げないコロッケに変身です。

□タラは冷凍でも代用できます。

1人当たりの栄養量

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)
合計値	270	26.4	10.8	23.5	1.2	8.5	1.1

にぎわいサロン 12月号 コラム

城西大学大学院 医療栄養学専攻 生体防御学講座・食品機能学講座
修士一年 津金彩花 小山昂輝

「ポルトガルの郷土料理を知ろう！」

ポルトガルは豊かな自然に囲まれており、海鮮料理や肉料理など、新鮮な食材を使った様々な料理を楽しむことができます。ポルトガル料理は日本人にとって親しみやすい料理であるといわれています。

タラとじゃがいものグラタンは「バカリャウ・コン・ナタス」と呼ばれています。バカリャウとはタラを塩漬けにして干したものです。本場では干しダラを使いますが、今回はマダラを使いました。生のタラでも、冷凍のタラでもおいしく調理できます。

ぜひポルトガルの郷土料理をお楽しみください。



シーフードの柚子胡椒パスタ



材料（2人前）

スパゲッティ(乾) 2束(200g)

シーフードミックス(冷凍)
(イカとエビ) 1袋(160g)

根深ねぎ(生) ¼本(20g)

グリーンアスパラガス(生) 2本(50g)

のり12切
(縦90mm×横30mm) 2枚

■オリーブオイル 大さじ1(12g)

■ニンニク(チューブ) 5g

★濃口醤油 小さじ1(6g)

★ゆず胡椒(チューブ可) 5g

作り方

① アスパラガスは、茎の部分の皮をピーラーでむき、乱切りにする。
ねぎは、斜め切りにする。

② 鍋に湯を沸かし、大さじ1杯程度の食塩(分量外)を入れ、スパゲッティを袋の表示時間より1分間短く茹でる。

③ フライパンに■を入れ強火でさっと炒める。中火にし、シーフードミックスを入れる。えびに色がついてきたら、アスパラガスとねぎを入れる。アスパラガスが軟らかくなるまで炒め、★を入れ、弱火でさっと炒める。

④ 茹で終わった②は、ザルで湯を切り、③の中に入れて味をなじませる。お皿に盛りつけ、ちぎったのりをふりかけ完成。

ポイント

- ゆずの香りとのりの風味で食が進む料理にしました。
- のりには、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
- スパゲッティを茹でるときに食塩を入れることによって、味を絡めやすくさせます。
- いかにはタウリンが含まれており、疲労回復効果などがあります。

1人当たりの栄養量

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)
合計値	481	29.0	8.5	76.7	2.3	6.3	1.5

「イカを食べて体を元気に！」

イカはたんぱく質が豊富に含まれ、脂質が少ないのが特徴で、アミノ酸の一種のタウリンが100g当たり0.35gと含まれています。タウリンの効果として「疲労回復」、「心臓や肝臓の機能を高める」効果などが知られています。

また、イカにはコラーゲンが、100g 当たり 1.38g 含まれています。コラーゲンペプチドの効果として「肌のハリや弾力を与える」、「骨や関節を丈夫にする」、「丈夫な骨を形成する」、「筋肉量の増加」について研究されています。

このようにイカは、様々な機能性を持つ食材です。今回のレシピは、ゆずの香りとのりの風味を楽しみながらイカを味わってください。

ゆず抹茶ミルク



材料（2杯分）

抹茶	5g
牛乳	300mL
砂糖	大さじ1(9g)
ゆず(果皮)	2g

作り方

- ① ゆずの果皮をすりおろす。
- ② 手鍋に抹茶、砂糖を入れよく混ぜる。
- ③ 牛乳、すりおろしたゆずを加える。
泡立て器でよく混ぜながら、沸騰直前まで火にかける。

1人当たりの栄養量

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)
合計値	119	5.9	6.1	13.1	0.5	1.0	0.2

ポイント

- ゆずが良いアクセントになって、抹茶の風味が引き立ちます。
- 甘さはお好みで調節してください。
- 本レシピは牛乳を使用しているため、乳アレルギーの方はお控えください。
- 牛乳は豆乳でも代用できます。

「抹茶ミルクでホッと一息」

本格的な寒さが続き、身体を動かすだけでも一苦勞ですよね。朝起きることが辛いと感じる日や、寝付きが悪くぐっすりと眠れない日もあるのではないのでしょうか。

ところで、2月6日は「抹茶の日」です。茶道において湯を沸かす道具を「風炉（ふろ）」ということから「ふ（2）ろ（6）」の語呂合わせで定められています。抹茶の苦味成分であるカフェインは、脳を覚醒させる働きがあるため、朝の眠気覚ましに最適です。さらに、旨味成分であるテアニンは副交感神経を活性化させる働きがあります。気持ちを落ち着かせてくれるので、質の良い睡眠をサポートしてくれます。

このように抹茶はこの季節におすすめの食品です。そこで、今月は心も身体もホッと（HOT）あたたまる抹茶ミルクをご紹介します。ゆずが良いアクセントになり、抹茶の香りが引き立つ大人の一杯に仕上がっています。

山菜の肉巻き



材料（2人前）

ふき（水煮）	30g
ぜんまい（水煮）	20g
たけのこ（水煮）	20g
豚ロース肉（4枚）	4枚（120g）
塩・コショウ	適時
片栗粉	小さじ2杯（6g）
サラダ油	小さじ1杯（4g）
根深ねぎ	10g
★ポン酢	小さじ2杯（12g）
★ごま油	小さじ1杯（4g）
★白ごま	2g

作り方

- ① ふき、ぜんまい、たけのこは、水で洗う。洗い終わったら、豚ロース肉の幅より少し長めに切る。ふき、たけのこは、縦に細く切る。
- ② ねぎをみじん切りにする。みじん切りにしたねぎと★をよく混ぜ合わせる。
- ③ 豚ロースに塩・コショウ、片栗粉を振る。①をのせて巻く。
- ④ フライパンにサラダ油をひく。③の巻き終わりを下に並べ、強火で全体に焼き色がつくまで転がしながら焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら弱火に変え、②を入れる。弱火でからめる。からめたら、食べやすい大きさに切り、お皿にのせて完成。

ポイント

- 手軽に入手可能な水煮の山菜メニューにしました。
- 水煮にすることによって、下処理せずに簡単に作れます。
- 濃口醤油の代わりにポン酢を使うと、食塩を減らすことができます。
- 山菜には、血糖値上昇抑制効果や血圧上昇抑制効果などが報告されています。

1人当たりの栄養量

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)
合計値	481	4.0	50.4	5.1	0.4	1.1	0.4

「春の山菜でおいしく健康づくり」

3月31日は、山菜の日です。この日付には、「さん(3)さい(3)い(1)」(山菜)と読む語呂合わせの意味があります。山菜の日は、多くの人に美味しい食べ方などについて知ってもらうことが目的としており、一般社団法人・日本記念日協会により認定されています。

山菜には、ポリフェノールや食物繊維など、身体の機能を調節する成分が豊富に含まれています。これまでに山菜の血糖値上昇抑制効果や血圧上昇抑制効果が報告されています。例えば、今回使用している「ふき」には、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が豊富に含まれており、脂肪蓄積を抑制する効果が報告されています。

山菜は、「あく」があり、下処理に手間がかかります。水煮を選ぶことで、手軽に山菜料理が楽しめます。春の山菜を一足先に感じながら、楽しんで味わってみてください。