



からだのごちそう

NO. 3
平成19年2月号

今月は、今が旬で生活習慣予防にぴったりの「カキ」と「ごぼう」をご紹介します。厳しい寒さが続きますが、旬の食材を使った料理で身体の中から温まりましょう。

カキ

カキは、体が必要とする栄養素をバランスよく含有した高栄養食品です。なかでもタウリンや糖質のグリコーゲンが多いので、生活習慣病の予防に効果的です。鉄分も多いので貧血の改善にも役立ちます。



カキのホイル焼き

材料(4人分)	作り方
牡蠣(カキ) 24粒	①カキは大根おろしで洗い、水で流す。
白葱 1本	②アルミホイルに斜めに切った白葱をのせ、しめじ・みつば・カキ(大根おろしで洗っておく)の順にのせてふんわりと包む。
しめじ 1パック	③オーブン(200℃位)で10分程度焼く。(フライパンを使う場合は、蒸し器になるように蓋やボールをかぶせて焼く)
みつば 1束	④薬味につけながらお召し上がりください。

薬味・ポン酢・二杯酢(ゆず酢=大さじ2杯 しょうゆ=大さじ4杯)しょうが・ネギ
お鍋の季節なので、お鍋で残った材料を使っても良いでしょう！

カキと豆腐の卵とじ

材料(4人分)	作り方
牡蠣(カキ) 500g	①カキは大根おろしで洗い、水で流す。
豆腐 1丁	②豆腐は水気をきり、好みの大きさに切る。
卵 2個	③調味料を合わせ、カキと豆腐を入れ、火にかける。
系三つ葉 1束	④カキに火が入ったら、軽く溶いた卵を入れ、半熟状態になったら三つ葉を入れ、火を止める。
だし 600cc	★半熟にするとおいしくできます。
濃口しょうゆ 150cc	
みりん 150cc	
砂糖 100g	

Q.カキって洗うの？

パック売りの生食用も加熱用も、殺菌処理済みの海水につかっているのだから、ざるにあげて水切りし、そのままか、水でサッと洗う程度で大丈夫です。洗いすぎると、かえってうまみを逃がしてしまうので注意！！殻や老廃物が付いているむき身は、洗います。片栗粉や大根おろしなどに汚れを付着させ、水の中で軽くすすいでから手ですくってざるに移せば、身を傷つけず洗えます。

★カキは、中心まで火を通し、調理後は手や器具を十分に洗いましょう！

ごぼう

ごぼうといえば、食物繊維の多さが特徴です。食物繊維は整腸作用や動物性脂肪の吸収抑制、発ガン防止など、生活習慣病の予防に大いに役立ちます。また、骨の組織を支えるマグネシウムも豊富です。ごぼうの炭水化物である、イヌリンは食物繊維の一つです。抗酸化成分のポリフェノールも多く含まれます。



牛肉とごぼう炒り煮

材料(4人分)	作り方
牛肉 200g	①ごぼうは洗って皮ごと5~6mm厚の斜め輪切りにして、サッとゆでておく。(あく抜き)
ごぼう 1本	②牛肉は一口大に切る。
サラダ油 適量	③①と②をサラダ油でサッと炒め、だし汁・しょう油・砂糖・みりんを加え、煮詰めてつやよくしあげる。
だし汁 カップ1/2	④器に盛り、七味唐辛子をふりかける。
しょう油 大さじ2	
砂糖 大さじ2	
みりん 大さじ1	
七味唐辛子 適量	

ごぼうの香りが牛肉の臭みを消してくれます。ごぼうは皮に近い部分に香りが強いので、タワシできれいに洗うくらいでOKです。

ごぼうの選び方

ごぼうは皮の香りが命です。土から掘り出してすぐが一番香りがよいので、皮についた土の湿ったものを買うのがベストです。

常温で日持ちはするのですが、洗ったり切ったりすると痛みが早くなります。

洗いごぼうは扱いは楽ですが、泥つきのほうが保湿効果があって乾燥せず、香りがよいです。

また、ごぼうは太さが均一で真っ直ぐなものが良品です。曲がったりひびの入ったものは、痛みが早いので避けましょう。



ごぼう・れんこんをつけるのは酢水？水？

きんぴらや煮物なら水で、白くするときは酢水につけましょう！！

ごぼうやれんこんは、アクが強く、空気にふれるとすぐに変色します。変色を防ぐために水にさらし、ただし、水を何度もかかると香りかなくなってしまうのでやめましょう。

水は茶色くても野菜は白いままなので心配はいりません。きんぴらや煮物なら、多少茶色くても問題ないので水にさらしますが、酢の物やサラダなど白く仕上げたいときは、さらに変色を防ぐために酢水につけます。

★酢水=水2カップ+酢大さじ1程度

㈱リライアンス

栄養士：岩崎・植田・小田・河合・島岡・末房・中野・廣田・横山