

今回のテーマは 『香味野菜』 ～香味の力で食欲アップ！～

暑い日が続く「夏バテで体がだるくて食欲もない」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。夏バテ対策の1つとして、バランスの良い食事をきちんととることが大切です。ですが、暑さで食欲もあまりないというときは、香味野菜をうまく取り入れて食欲を増し、残りの夏を体調良くすごしましょう。



香味野菜の効果

しょうが、みょうが、大葉などの香味野菜は爽やかな香りや、すっきりとした辛みで夏の食卓には欠かせない存在です。香味野菜には食欲不振、疲労感、汗が出にくいといった症状を改善する働きがあります。その他、香味野菜をうまく使うことにより、減塩もできます。

今が旬の香味野菜

しょうが

栽培した年にできる「新しょうが」、栽培して2年以上の「ひねしょうが」があり、香り・辛味ともにひねしょうがが強く、炒め物や薬味に使われます。新しょうがは、やわらかくてみずみずしく、甘酢等に漬けて食べられます。しょうがに含まれるジンゲロンという成分が血管を広げ、血行を促進するとともに発汗作用を促します。とりわけ冷え性の人には身体を温める効果が高いです。ジンゲロンは胃液の分泌を促して、消化促進・食欲増進など、健胃にも役立つ成分です。また、消炎、補温等にも用いられます。

調理のポイント

タンパク質分解酵素を含むので、肉を軟らかくし、旨み成分を増します。
肉や魚の臭み消しにもよく使われます。

保存方法：乾燥させて袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

選び方：傷のない物を。



みょうが

日本でしか食べれない日本原産の野菜で、花も茎も食用になります。みょうがは量を多く食べる物ではありませんが、日本料理には欠かせないもので、歯ざわりとさわやかな香りが料理を盛り立て食欲をそそります。香りの成分はアルファピネンという精油成分で発汗、呼吸、血液の循環を良くする働きがあります。辛味成分には、口内炎やのどの痛みにも有効な成分が含まれているようです。

調理のポイント

アクが強いので、切ったら一度さっと水にさらしてから使いましょう。さらしすぎると香りが失われます。薬味の他に、天ぷら、サラダ、和え物、漬物などいろいろな料理に使えます。

保存方法：乾くと香りが失われるので、冷蔵庫で保存するときは霧吹きなどで水を与えてください。

選び方：色が白からピンクで緑がかったものや、先の方がしっかりと閉じているもの、実がよくしまっているものを。

大葉(青じそ)

夏の食卓の名脇役ともいわれる、さわやかな香りと色で食欲を増進させてくれるしそは、花・実・葉のいずれも薬味として使われています。 α -リノレン酸という必須脂肪酸を含むしそ油という精油成分から生まれているしその香りは、ガンやアレルギーを予防し動脈硬化を防ぐはたらきもあるとも言われています。香りの成分のペリラルデヒドには強い防腐作用があり、食中毒を防ぐ効果があると言われていたので、刺身のつまとして最適です。

その他には整腸作用、風邪の予防、アトピーや花粉症にも効果があると言われています。

調理のポイント

パスタ等に加えるときは風味がにげないように、加熱せず最後にかからめるようにしましょう。

保存方法：水分を含んだ紙に包んで冷蔵庫に入れましょう。

選び方：香りが強く、色が鮮やかで変色していなく、葉先までピンとしているものを。



セロリ

古代より整腸剤、強精剤などの薬用として用いられており、地中海沿岸や中近東で広く野生種が栽培されています。セロリはカロチンとビタミンCを多く含んでおり、カロチンは全身の代謝をよくし、ビタミンCはストレスに対する抵抗力をつけたり、健胃、血圧降下などの効果があります。セロリの香りに含まれているセダノリッド、アイピンは口の中をサッパリさせる働きがあるので、油っこい料理や肉の付け合わせにぴったりです。生で食べると食欲を増す作用もあります。茎よりも葉の方に栄養成分を多く含むので、すべて食べると良いでしょう。

調理のポイント

部位で使い分けましょう。葉の部分は捨てないで佃煮等に。茎の中心の部分は、天ぷらや細く切ってスープに。(香りが強い部分なので、量を加減することが大切。)

茎の下の部分は、サラダや、炒め物、煮込み料理などに。

保存方法：葉と茎を分けてぬらした新聞紙などに包み、それぞれビニール袋等に入れて立てて冷蔵庫へ。葉は黄色くなるので早めに使い切りましょう。

選び方：香りが強く、葉が青々としていてパリッとしているもの。茎が太く、丸みがあって、内部のくぼみが狭いもの。株は、白くてひび割れないもの。株ごとに購入したほうが、鮮度が高い。



ニラ

いくらつんでもつんでも伸びてくると言う生命力の強さから、精力野菜として食されています。疲労回復、肩こりなどに良いとされているビタミンB₁を多く含み、そのビタミンB₁を体内に長くとどめ効力を持続させる硫化アリルが含まれているのでスタミナがつかます。

またビタミンAも豊富で夏バテしたとき、風邪をひいたときなど疲労回復剤の役割とともにからだを温める効果もあって、冷え性、神経痛の方や疲れやすい方にお勧めです。

ただし、胃腸の弱い人やアレルギー体質の人は、食べ過ぎに注意した方が良いでしょう。

調理のポイント

にらの料理法としては、野菜炒め、にら玉、みそ汁、にらレバー、にら雑炊、ギョウザの具と、工夫しだいで色々な料理が楽しめる野菜です。香りや歯触り、栄養をたっぷりいかすには、油を使った料理にするとうまいでしょう。また、カロチンやビタミン類が豊富で、肉料理に良く合います。

保存方法：風と水が当たると傷みやすいので、キッチンペーパーや新聞紙にくるんで冷蔵庫に入れましょう。葉が折れるとそこから傷むので、取り扱いには注意が必要です。

(基本的には日持ちしないので、2日程度で使い切りましょう。)

選び方：葉の幅が広く、勢いよくまっすぐ伸びているもの。濃い緑色で瑞々しいもの。



おすすめ一品料理

冷しゃぶ中華

(エネルギー 616kcal、塩分 1.5g)

☆香味野菜をたっぷり使い、夏ばて予防に最適です。

材料	4人分
冷やし中華の麺	800g
冷やし中華のたれ (しょうゆ)	適宜
豚しゃぶしゃぶ用 きゅうり	400g 1本
しょうが	2かけ
長ねぎ	20cm
みょうが	4個
大葉	4枚

作り方

- ①野菜はすべて4~6cm長さのせん切りにしておく。
- ②氷水を入れたボールの中に、ひとまわり小さいボールを入れ、その中に冷やし中華のたれを入れて冷やす。
- ③たっぷりのお湯を沸かして豚肉をさっとゆで、②のボールの中のたれに入れて和え、冷やしておく。
- ④麺をゆでて流水で冷やし、皿に盛る。
- ⑤麺の上に③の豚肉を並べ、野菜を肉を出した後のたれに入れてよく混ぜ合わせてから、豚肉の上に汁ごとかける。

香味野菜巻き

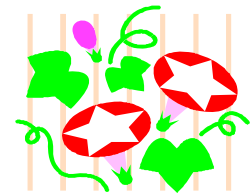
(エネルギー 157kcal、塩分 3.3g)

☆さわやかな大葉の香りで、お肉をさっぱりいただけます。

材料	4人分
牛もも肉	400g
下味 { しょうゆ	大さじ5
{ 酒	大さじ5
みょうが	4個
大葉	20枚

作り方

- ①しょうゆと酒を合わせる。
- ②牛肉はフライパンでさっと焼き、熱いうちに①に漬ける。
- ③大葉は洗って水気をきり、みょうがは細切りにして水にさらす。
- ④②の汁気をきってみょうがを巻き、さらに大葉で巻いて、巻き終わりをつまようじで止める。



あさりとセロリの香味漬け

(エネルギー 52kcal、塩分 3.3g)

☆セロリのしゃきしゃきとした歯ごたえと、さわやかな香りが食欲をそそります。

材料	4人分	
あさり(殻つき)	300g	
セロリ	1本	
A {	にんにく	1/2かけ
	しょうゆ	大さじ4
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ2
	赤唐辛子	1本
	ごま油	小さじ1

作り方

- ①あさは薄い塩水につけて砂抜きをしておく。
- ②セロリは筋をとり、斜め切りにする。
- ③Aのにんにくは薄切りにし、赤唐辛子は種を取り小口切りにし、他の調味料と混ぜ合わせておく。
- ④あさり、セロリを鍋に入れ、ふたをして中火にかけ、あさりの口が開いたら汁ごとAに20分くらい漬け込む。

にらのササミロール

(エネルギー 145kcal、塩分 1.4g)

☆にらがたっぷり食べられます。お弁当にも最適です。

材料	4人分
鶏ササミ	8本
にら	1束
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

作り方

- ①ササミは筋を取り除き、観音開きにする。
- ②にらは3cm長さに切って、8等分にしておく。
- ③ササミの端ににらをおき、くるくると巻いて小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を転がしながら焼く。
- ⑤みりん、酒、しょうゆの順に加え、全体に味をからめる。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらをご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 実広、紙谷、片岡、高畑、矢田貝、清水

