

注) 発芽玄米は、発芽しているために酸化しやすく保存状態に注意が必要です。保存する際は、15℃以下の冷蔵庫の野菜室など涼しい場所で。

・豚のカリカリ揚げ 茄子ねぎだれ

【材料】(2人分)

豚薄切り肉 200g

Aしょうゆ小さじ2 A酒大さじ2

Aしょうがのしぼり汁小さじ1

片栗粉大さじ2 揚げ油適量

なす3本 長ねぎ1/2本

大葉4枚

しょうゆ小さじ1 ごま油小さじ1

塩・こしょう 少々

【作り方】

①豚肉はAで下味をつけて軽く揉みこ

②なすは薄切りにし水にさらしてから水気を切る。ねぎは小口切り大葉は千切りにする。

③ポリ袋になすと塩少々を入れて袋の上からもみ、空気を抜くようにして口を結び、15分ほどおく。しんなりしたら水気をしっかりとしぼる。

④ボウルに③とねぎ・大葉を入れ、しょうゆ、ごま油、こしょうを合わせ混ぜる。

⑤①に片栗粉をまんべんなくつけ両面をからりと揚げる。

⑥器に豚肉を盛り付け④のをせる



キノシタレシピ

栄養の基礎知識 ～お米の種類～



第34号

お米の供給不足や価格が毎日報道されていますが、私たちの食生活において欠かせない存在の「お米」。白米の他にも種類があり、それぞれに特色があります。

<白米>

白米は、もみ殻・ぬか・胚芽を取り除き胚乳の部分を食べます。主成分は糖質である「でんぷん」ですが、たんぱく質も6%ほど含みます。白米の特徴は食べやすさと消化効率の良さ。食感もやわらかで脂質や食物繊維が少ないため離乳食や介護食にも適しています。胃腸に負担をかけずに摂取することができますが、一方で、精米過程でビタミンやミネラルなど減少する栄養素があります。

<玄米>

玄米は、もみ殻のみを取り除き米ぬかや胚芽を残した状態。玄米は、ビタミン・ミネラルや食物繊維などが多く含まれ栄養価は高いですが、あまり噛まずに大量に食べると、お腹を壊したり胃もたれや便秘などになってしまったりすることもあります。

<発芽玄米>

発芽玄米は、その名のとおり玄米をわずかに発芽させたもので、玄米特有の食べにくさや消化の悪さなどが解消されたものです。GABA(γ-アミノ酪酸)という成分が大幅にアップすることでも注目されています。GABAは天然アミノ酸の一種で血圧降下、精神安定を促しリラックスをもたらすとされています。

<胚芽米>

胚芽米とは、特殊な精米技術で玄米の胚芽が8割以上残るようにぬか層を削り取ったお米。白米の食べやすさと玄米の栄養価の高さ、両方をとったような魅力があります。白米と比べると、糖質をエネルギーに変換するビタミンB1をはじめビタミンやミネラルなどあらゆる栄養素において高くなっています。さらに、自然とよく噛んで食べるようになるため、満腹中枢を刺激してダイエットにも役立つことが期待できます。

<雑穀米>

雑穀米は、色々な雑穀を白米に混ぜたものをさします。アワ、ヒエ、キビ、ハトムギ、モチムギ、キヌア、アマランサスがブレンドされたものや、赤米、黒米などの古代米、ごまや、黒豆・小豆などの豆類が加えられている場合もあります。雑穀の種類により栄養価は異なりますが、ビタミン・ミネラル・食物繊維のほか、ポリフェノールやGABAなどを多く含む雑穀もあります。白米と混ぜて炊くだけなので手軽に栄養価もアップでき比較的食べやすいのが特徴です。

<その他>

食物繊維が必要なら麦ごはん

麦ごはんは、食物繊維をたっぷり摂取したい人におすすめ。腸内環境を整えたり、血糖値の急上昇を抑えたりするのに効果的。

便秘がちな人やダイエット中の人にも効果が期待できるでしょう。



<朝食> ・ごはん・具たっぷりみそ汁・アスパラと卵のデリ風サラダ・ヨーグルト

・ごはん

・具たっぷり味噌汁

【材料】2人分

だし汁 350cc

木綿豆腐 1/4丁

大根 4cm



・焼くだけ豆腐

【材料】(2人分)

木綿豆腐180g 小麦粉適量

サラダ油大さじ1/2

小ねぎ4g 白ごま適量

Aしょうゆ小さじ1 A砂糖小さじ1 A酢小さじ1

【作り方】

①豆腐を1.5cmほどの厚さに切り耐熱容器に並べ、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱。豆腐の水気をペーパータオルで拭き小麦粉を薄くまぶす。

③フライパンにサラダ油を入れ、豆腐を両面がこんがり焼く。

④Aを加え、全体に煮絡めたら器に盛り、小ねぎと白ごまをかけて出来上がり。



・ほうれん草のナッツ和え

【材料】(2人分)

ほうれん草1束 アーモンド15g 醤油小さじ1

【作り方】

①ほうれん草は茹でて水気を絞り3cm長さに切る。

②アーモンドは細かく刻む

③ボウルに①②を入れ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる



栄養成分値(1人分)

夕食合計: エネルギー-872kcal たんぱく質37.7g 脂質37.5g 食物繊維10.1g 塩分3g

1日合計: エネルギー-2094kcal たんぱく質91.1g 脂質76.7g 食物繊維21.1g 塩分6.9g



ひらざわ内科ハートクリニック

Hirazawa Heart Clinic

にんじん 1/4本
 ごぼう 1/4本
 こんにゃく 1/4枚
 味噌 小さじ2
 刻みねぎ 適量

【作り方】

- ①木綿豆腐は水気をきる。大根、にんじんは厚さ4mm程度のいちょう切り、ごぼうはさがきにして5分ほど水にさらして水気をきる。こんにゃくはひと口大にちぎる。
- ②だし汁に豆腐以外の具材を入れ軟らかくなるまで煮る
- ③豆腐をちぎり加えてひと煮込みし味噌を入れ完成。
お椀に盛り付け刻みねぎを散らす

・アスパラと卵のデリ風サラダ

【材料】 (2人分)

アスパラガス 5本
 卵 2個
 Aマヨネーズ 大さじ1と1/2
 A粒マスタード 小さじ2
 Aこしょう 少々

【作り方】

- ①アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし下から3cm程度ピーラーで皮をむき5等分に切る
- ②鍋に湯をアスパラガスを2分ほどゆでザルに上げて水気を切り冷ます
- ③卵をゆで、ボウルに殻をむいたゆで卵を入れ軽く崩しアスパラガスとAを混ぜ合わせ完成



・ヨーグルト



デリ風って？

デリカテッセン (Delicatessen): ドイツ語で「珍味」「美味」を意味する言葉でテイクアウト用のお惣菜などを売るお店を指します。デリ風とはデリカテッセンで売られているような、西洋風のお惣菜をイメージさせる料理を指すそうです

栄養成分値(1人分)
 朝食合計: エネルギー620kcal たんぱく質22.2g 脂質19.6g
 食物繊維6.0g 塩分0.9g

<昼食> ・パン(バケット)・アクアパッツァ・新玉ねぎとみつ葉のさっぱり和え
 ・季節のフルーツ

・パン(バケット)

【材料】 (2人分)
 バケット 160g

・アクアパッツァ

【材料】 (2人分)
 鯛 2切れ
 塩こしょう少々(下味用)
 オリーブオイル大さじ2
 あさり 160g
 ミニトマト6個
 ブラックオリーブ5粒



アクアパッツァと似た料理にブイヤベースがあります。ブイヤベースは南フランスの郷土料理で魚介類たっぷりのスープです。アクアパッツァはイタリアの魚の煮込み料理、生まれた国と料理の種類が異なります。

にんにく 1片
 白ワイン 80cc
 水 150cc
 こしょう 少々
 イタリアンパセリ

アクアパッツァにはクセのない白身魚がおすすめです。スズキや真鱈などでもOK

【作り方】 (2人分)

- <下ごしらえ>
 あさは塩水に浸して砂抜きしておく。ブラックオリーブは5mm幅の輪切りにする。にんにくはつぶしておく。
- ①鯛に塩こしょうを振り、10分ほど置いて水分をペーパータオルで拭き取る
 - ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ったらにんにくを一度取り出し鯛を皮目から焼く
 - ③両面こんがり焼いて取り出したにんにくを戻し入れる。あさり、ミニトマト、ブラックオリーブ、白ワインを加えて、強火でひと煮立ちさせ、水を加えてフタをし、あさりの口が開くまで中火で5~6分ほど蒸し焼き
 - ④鯛に煮汁を回しかけ、こしょうで味を整え器に盛り、お好みでイタリアンパセリを散らして完成



・新玉ねぎとみつ葉のさっぱり和え

【材料】 (2~3人分)

新玉ねぎ 1個 みつ葉 1束 かつお節 3g
 塩少々 酢大さじ1 レモン汁小さじ1

【作り方】

- ①新玉ねぎは薄切りにし水にさらした後水を切る。みつ葉はざく切りにする
- ②ボウルに玉ねぎ、塩、酢、レモン汁を入れよく混ぜてしんなりしたらみつ葉、鰹節を入れてさっと混ぜて出来上がり



・季節のフルーツ

【材料】

福井県産マルセイユメロン



栄養成分値(1人分)
 朝食合計: エネルギー602kcal たんぱく質31.2g 脂質19.6g 食物繊維5.0g 塩分3g

<夕食> ・発芽玄米ごはん・豚のカリカリ揚げ 茄子ねぎだれ
 ・焼くだけ豆腐・ほうれん草のナッツ和え

・発芽玄米ごはん

<炊き方>

炊飯器に発芽玄米と水を入れる。水加減は、発芽玄米1合につき白米メモリより30から50cc水増し。30分程浸水してから通常通りに炊く。

