

レシピ&野菜の栄養素 ~9月25日 サラダバー~

【 レタスと胡瓜のミントクリームサラダ 】

- 作り方 : ①レタスは一口大にちぎり、胡瓜は輪切りにし、水にさらす。
②①の水気を切り、皿に盛る。
③ミントは洗って刻む。
④マヨネーズにヨーグルトと生クリームを合わせ、③を加える。
⑤④のミントクリームをサラダに添えていただく。

★レタス・・・血行を良くするビタミンEや、疲労回復を促すビタミンB1が含まれています。

★胡瓜・・・90%以上が水分です。利尿作用があるので、むくみやだるさに効果があるといわれています。

★ミント・・・ミントに含まれる有効成分はメントールです。これは医薬品にも多く使われており、消化不良、吐き気、気管支炎、発熱に有効とされています。
外用としては、製油のアロマで不眠症や不安神経症を解消できます。
また、ハーブティーのうがいで口臭や頭痛の軽減に利用されています。

【 いろいろキノコの和風サラダ 】

- 作り方 : ①えのきは長さを半分に切り、しめじと舞茸は根本を切ってほぐす。
②①に酒と塩少々を振り、レンジで約2分加熱する。
③②が熱いうちにだし醤油小さじ1杯を振り、下味をつける。
④水菜は3-4cm長さに切り、③と共に皿に盛り付ける。貝割菜を添える。

★まいたけ・・・体内の塩分バランスを調整するカリウムがしいたけの2倍以上あります。

★しめじ・・・必須アミノ酸のリジンを含み、血中コレステロールを減らし、肝機能の働きを高めると言われています。

★えのき・・・炭水化物の代謝に関与するビタミンB1の量はしいたけの2倍あります。

★しいたけ・・・調理する前に、カサの裏を上にして日光にあてておくと、うまみが増します！

【 白菜の塩昆布漬 】

- 作り方 : ①白菜は芯を除き、一口大に切る。
②白菜の重さの1~2%の塩と塩昆布、赤唐辛子の輪切り、①を合わせて、ビニール袋に入れる。
③②を袋ごとよくもむ。(塩昆布の塩分によって、加える塩の量は調整して下さい)
④1時間程度おいてから水気を絞り、盛り付ける。

★白菜・・・購入する時のポイントは巻きがしっかりしていて、葉先が広がっていないものがお勧めです。
クセがなく、様々な料理に合います。

【 ピリ辛根菜きんぴら 】

- 作り方 : ①ごぼうはさがきにし、水にさらす。
②レンコンは輪切りにし、水にさらす。
③人参は4-5cm長さに切る。
④鍋にごま油を熱し、人参を炒める。
⑤④の人参の全体に油がなじんだら、①②の水気を切って加える。
⑥砂糖、みりんで調味し、だし汁少々を加える。
⑦火が通れば、醤油を加える。
⑧仕上げに一味唐辛子を加える。

★れんこん・・・アクが強いので、切り口が空気に触れると色が変わりますので、切ったものから水にさらしていきましょう。
抗酸化物質のタンニンや強壮作用にあるムチンが含まれています。

★ごぼう・・・れんこんと同様にアクが強いので、切ったらすぐに水にさらしましょう。
食物繊維のセルロースやリグニンが多く含まれています。

★人参・・・人参は油と相性がよく、油と一緒に調理すると、カロテン(ビタミンA前駆体)の吸収率がアップします。

【 さつま芋のレーズン煮 レモン風味 】

- 作り方 : ①さつま芋は輪切りにし、水にさらす。
②①の水気を切り、ひたひたの水を加えて火にかける。
③沸騰したら火を弱め、砂糖とレモン汁、ぬるま湯で戻したレーズンを加え、味が含むまで煮る。

★さつま芋・・・主成分はデンプンですが、芋類には少ない、カロテンやビタミンEも多く含んでいます。
また、食物繊維もたっぷりです。

★レーズン・・・ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。脂質は少なく、コレステロールは0です。

レシピ&野菜の栄養素 ～9月25日 サラダバー～

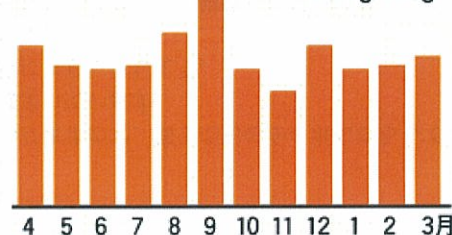
野菜の栄養素を無駄なく摂るには・・・

◆収穫期の野菜を積極的に使う

野菜には収穫期があり、時期によって栄養成分は異なります。

出回り時期と旬の適熟期は必ずしも一致しませんが、旬の適熟期のものは味も栄養価も一番、さらに安価です。

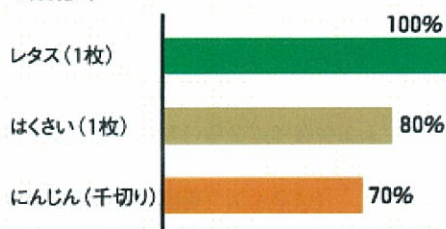
市販トマトの月別平均ビタミンCの比較
20mg/100g



◆下ごしらえのポイント①

ビタミンCを代表とする水溶性のビタミンは水に長くつけると損失が大きくなります。生野菜のサラダや野菜料理の下ごしらえは、さっと手早く処理しましょう。

生で5分間水にさらしたときのビタミンCの残存率



◆下ごしらえのポイント②

加熱調理によるビタミン類も水に溶けやすいので短時間で調理を済ませましょう。

圧力釜や電子レンジの方が短時間で栄養素も失われにくくなります。

芋は煮る・ゆでるより蒸した方が栄養素の損失が少なくおすすめです。

汁物や煮汁も食べる料理にすれば、流れ出した栄養素も丸ごと摂取できます。

じゃがいもを丸ごと40分蒸したときのビタミンの残存率



ほれんそうのゆで時間によるビタミンCの残存率

