

食欲増進！  
タンドリーチキン



材料(4人分) 1人分 175kcal/ 塩分 1.2g

鶏もも肉	320g (1人80g)
つけだれ: プレーンヨーグルト	40g
トマトケチャップ	8g
玉ねぎ	5g
カレー粉	4g
にんにく	1g
しょうが	1g
パプリカ(粉)	0.5g
塩	4g
こしょう	少々

作り方

1. 鶏もも肉は、分量外の塩・こしょうを軽くふり、10分間おき、キッチンペーパーで、水気をとっておく。
2. にんにく・しょうが・玉ねぎは、すりおろしておく。
3. ボールの中につけだれの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
4. 鶏肉を、2のつけだれに一晩漬け込む。
5. 鶏肉についた余分なつけだれを軽くとり、オーブン 250℃で20分ぐらい、またはフライパンで、両面に焼き色をつけ、弱火にし、蓋をしながら焼いてもよい。

**Point** 鶏肉をつけだれに漬け込む前に、塩を振って水分を出しておかないと鶏肉に味がしみ込みにくいので、忘れずに！

夏野菜で、  
塩麹ラタトゥイユ！



材料(4人分) 1人分 71kcal/ 塩分 0.5g

ピーマン	1個(30g)
パプリカ赤	両方で
パプリカ黄	70g(各1/4個)
玉ねぎ	1/2個(80g)
なす	1個(140g)
ズッキーニ	1/4個(100g)
トマト	2個(200g)
オリーブ油	大さじ1
塩麹	大さじ2
塩	小さじ1/3
黒こしょう(粗びき)	少々

塩麹の作りかた

麹	200g
塩	60g
水	250ml

1. 米麹をほぐして、塩を混ぜる
2. 水を加え、発酵させる  
(夏は一週間、冬は二週間くらい)

作り方

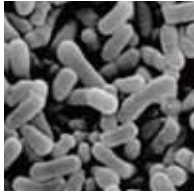
1. ピーマン・パプリカ・玉ねぎは、各1cm位に切っておく。
2. なす・ズッキーニは、いちょう切り。トマトは、2cm位の角切りにしておく。
3. 鍋にオリーブ油を入れ、トマト以外の野菜を入れて軽く炒めたら、蓋をして蒸し煮にする。
4. 8分ほどして、野菜がしんなりしてきたら、トマトと塩麹・塩・こしょうを入れ、蓋をして、さらに4分程蒸し煮にする。
5. 蓋を取って、やや強火で水分を飛ばしたら、出来上がり。あまり混ぜすぎると野菜が煮崩れてしまうので、注意！

## 発酵食品をたくさん食べましょう!!!

発酵食品の健康効果に注目。今、ヨーグルトや塩麹(しおこうじ)がブーム。

### ヨーグルト(トルコ語)

乳を乳酸菌発酵させて作る。整腸作用、骨粗しょう症予防、コレステロール低下、抗がん作用などの健康効果。世界で、ヨーグルトをたくさん食べる地域に、長寿者が多いことが知られています。



乳酸菌

### 塩麹(しおこうじ)

麹(カビの一種)と塩、水を混ぜて発酵・熟成させた、日本の伝統的な調味料。野菜や魚の漬物床として利用されてきました。最近、塩麹の美味しさが注目を集めています。



こうじカビ

## スパイシーで食欲増進 “タンドリーチキン”

インド料理のひとつ。鶏肉を串にさしてタンドールと呼ばれる壺窯で焼いたもの。

**鶏肉** 一良質のたんぱく質を含み、昔から滋養食に利用

たんぱく質は良質、消化吸収率が約95%と高い。幼児や高齢者にも食べやすい。豊富なビタミンAは、皮膚や粘膜を丈夫にし、目の疲れを癒す。ビタミンB6やナイアシンも多く、粘膜を強化し免疫力を高める。ダイエット用たんぱく源としてもよい。

「牛刀をもって鶏を割く」(論語)

小事を処理するのに、大掛かりな手段を用いることのとえ。

**にんにく** 一ウイルスから体を守り、スタミナを増強する

香り成分アリシンは、強力な殺菌作用がある。動脈硬化・脳硬塞・糖尿病、高血圧の予防に働くと考えられる。また、ビタミンB1と結合してアリチアミンに変わり、B1の働きを持続させるため、スタミナ補給や疲労回復に役立つ。

「ニンニクのニオイは玉ねぎのニオイを消す」(イギリスのことわざ)

毒を以て、毒を制す、の意味。

**しょうが** 一ポカポカと体を温め、新陳代謝を活発にする

香り成分のショウガオールには抗酸化作用があり、発ガン物質を無毒化するといわれる。辛味成分のジンゲロンは体を温めて血行をよくし、発汗を促し、体脂肪の燃焼を活性化。風邪の初期にも有効。魚などの生臭みを消す作用や殺菌力もある。

「朝しょうが、夕さんしょう」

朝に生姜を食し、夜には山椒を食べると健康に良いの意味

**カレー粉** 一肝機能を強化し、食欲を増進

材料のターメリック(ウコン)を乾燥し粉末にしたもの。わずかな苦味、ほのかな香り、クルクミンの黄色が特徴。クルクミンには強い抗酸化性があり、肝機能を高め、胆汁酸の分泌を促進し、抗菌・消化促進作用がある。

カレー粉は、ミックススパイスの一種。

## 四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

### ♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点  
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとりま。

### ♥ 第2群 3点

魚介・肉 2点  
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとりま。

### ♣ 第3群 3点

野菜 1点  
芋類 1点  
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとりま。

### ◆ 第4群 11点

穀類 9点  
油脂 1.5点  
砂糖・その他 0.5点



カや体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとりま。