

秋から冬が旬の
大根を使って
大根と手羽元の煮物



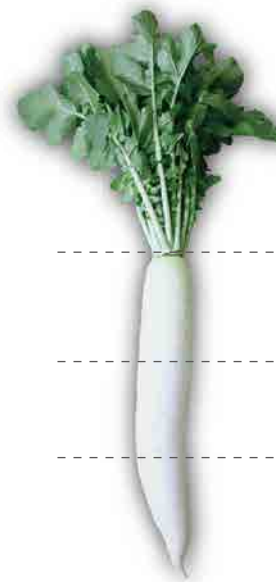
材料(4人分) 1人分 288kcal/ 塩分 1.7g (煮汁分含む)

大根	700g
手羽元	8本
だし	3.5カップ
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
料理酒	大さじ2
砂糖	大さじ1弱
水菜	1/2束
ゆずの皮	適量

作り方

1. 大根は、2cm 厚さの輪切りにし、皮を厚めにむいて下茹でする。(大きい大根の場合は、米のとぎ汁などで下ゆで(水から10分ぐらい)した方が苦味・臭みがとれ、味がしみこみやすくなる。)
2. 1の大根は、一度水洗いし、だしを入れて中火にかけ、煮たったら、調味料を入れ弱火で煮ておく。
3. 鶏肉は、フライパンに油をしき、鶏肉の表面に焼き色がつく程度に焼いておく。
4. 2の大根に3の鶏肉を加え、味がしみこむまで、さらに弱火で煮る。
5. 水菜を3cmぐらいに切って、4の鍋に加えて、火を消す。
6. 器に大根と鶏肉・水菜を盛り付け、せん切りにしたゆずをちらす。

だいこん丸ごと使い切り!



刻んで、みそ汁に、
ふりかけに



辛味が弱く硬いので、おろしやサラダに

甘みがあるので煮物に!

辛味が強く、繊維も多いので、みそ汁、漬物に!

大根の簡単千枚漬け

材料(2~3人分)

大根	100g
すし酢	20g
砂糖	5g
きざみ昆布	5g
ゆずの皮	5g



作り方

1. 大根は、スライサーで薄く輪切りにする。
2. 調味液(すし酢・砂糖・昆布・ゆずの皮)をビニール袋に入れよく混ぜ、1の大根を入れ、少しもみ30分ほど置いておく。

【食育豆知識】

草食動物と肉食動物

動物は食べるエサの種類によって、体の仕組みが違ってきます。哺乳類では、もっぱら植物を食べる草食動物、動物を食べる肉食動物に分かれます。なかには、植物と動物の両方を食べる人間のような雑食動物もいます。草食動物では、消化しにくい繊維質の植物を食べるので、消化管は長く、消化の良い肉を食べる肉食動物では、逆に短くなっています。また、歯の形も異なっています。昔から植物性食物をたくさん食べて来た日本人は、肉類をたくさん食べてきた欧米人に比べて、消化管は2メートル前後長く、草食動物的といえます。日本の食文化は、祖先から受け継いだ食習慣の集大成であり、日本人種の体の仕組みによく合っています。高繊維食の伝統的日本食は、日本人の消化管機能と体型に適応していると考えられます。



ヒツジの消化管は体の25倍
<http://wallpapers-xs.blogspot.jp/>



ライオンの消化管は体の4倍
<http://scienceandstory.wordpress.com/>

【食材豆知識】

アブラナ科野菜—ガン抑制作用

大根をはじめ、キャベツ、かぶ、小松菜、白菜、野沢菜、ワサビ、カラシなどのアブラナ科は、日本人に最も馴染みの深い野菜です。アブラナ科野菜にはグルコシノレート(カラシ油配糖体)という成分が共通に含まれています。大根やワサビの生組織を傷つけると、組織内酵素ミロシナーゼが働き始め、グルコシノレートを分解して、イソチオシアナートというツーンとくる刺激性の辛味物質を生成します。アブラナ科野菜であれば、程度の差はあっても、同じことがみられます。この刺激性物質は、殺菌性ガスとして食中毒菌や魚の寄生虫を殺す働きがあります。大根を丸ごと茹でたり煮たりすると、酵素ミロシナーゼは変性失活して、グルコシノレートは分解されず、したがって刺激性物質も生成しません。煮大根が辛くもなんともないのはそのためです。グルコシノレートは、肝臓に入り、そこで発ガン物質を解毒する働きがわかっています。アブラナ科野菜のガン抑制作用が一般に認められています。

鶏肉—栄養豊富な食材

鶏肉は、良質タンパク質が豊富で、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。消化吸収しやすく、幼児や高齢者、病人食にも適します。肉部のイノシン酸、骨部のグルタミン酸は、鶏ガラスープの旨味成分です。脂肪は少なく、特にささ身の脂肪量は1%以下。成鶏より若鶏の方が低脂肪。鶏肉脂肪には血中コレステロールを低下させ、動脈硬化や心臓病の予防に効果的なオレイン酸やリノール酸が多く含まれます。鶏肉脂肪は皮の部分に多いので、脂肪が気になる時は皮や黄色い脂肪を取り除いて調理します。また、ビタミンA、B1、B2、ナイアシンを多く含み、特に、胸肉やささ身には、疲労回復や肌を守る効果があるナイアシンが多く含まれます。また、皮膚や粘膜の健康を保ち、夜盲症や眼精疲労による視力低下、風邪などを予防するビタミンAが豊富です。鉄、マグネシウム、亜鉛、銅などを多く含みます。特に、もも肉やレバーには鉄分が多いので、育ち盛りの子供や貧血気味の若い女性が鉄分を補給にお勧めです。さらに、レバーには鉄のほか血色素へヘモグロビンの合成を助ける銅も多く含まれています。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

