

「なし」を使って、
味覚の秋！旬の果物
食文化栄養学科の学生3名がレシピを考えました。



鶏肉となしのバルサミコ酢炒め

材料(4人分) 1人分 168kcal/ 塩分 0.7g

鶏肉(むね肉)	200g
片栗粉	小さじ2
オリーブ油	小さじ2
なし	140g
ピーマン	2個
パプリカ(赤、黄色)	各1/2個
玉ねぎ	小1個(100gぐらい)
生椎茸	3枚
ズッキーニ	1/2本
バルサミコ酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
こしょう	適量
バジル	適量

●下味	
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
なし(すりおろす)	20g

作り方

1. 鶏肉は一口大に切って、下味に10分ぐらいつけたら、片栗粉をまぶしておく。
2. ピーマン・パプリカ・ズッキーニは、同じ大きさぐらいの乱切り、玉ねぎは半分切って3等分、椎茸は4等分、なしは皮と芯をとり、一口大にしておく。
3. フライパンに油を熱し、1の鶏肉を焼き、火が通ったら、一度取り出し、同じフライパンで、ピーマン、パプリカ、ズッキーニ、玉ねぎ、椎茸を入れて、炒める。
4. 野菜に火が通ったら、なしと2の鶏肉をもどし入れ、バルサミコ酢と醤油・こしょう・バジル(お好みで)で味を整える。

なしのキャラメリゼカップケーキ

材料(4個分) 1個分 227kcal/ 塩分 0.3g

●なしのキャラメリゼ		●生地	
なし	1/2個	ホットケーキミックス	100g
グラニュー糖	25g	卵	1個
水	小さじ1/4	牛乳	50ml
バター(無塩)	5g	バター(無塩)	30g(溶かしておく)
水	小さじ1/2	シロップ(なしを煮たときのもの)	大さじ1/2
シナモン	適量	●シナモン+粉砂糖	適量



作り方

1. なしは、皮と芯を取り除き、1cmの角切りにする。
2. 鍋にグラニュー糖と水を入れ、中火で全体が泡立ちキャラメル色になるまで火にかける。鍋を一度火から外し、バターと水、なしとシナモンを加えて強火で3~4分煮る。
3. ボールに卵、牛乳、キャラメリゼシロップ、ホットケーキミックス、溶かしたバターの順に加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
4. カップ型に生地と2のなしを5分目まで入れ、600Wの電子レンジで3分加熱する。(楊枝などでさして、何もついてこなければ良い)
5. 仕上げにシナモンシュガーを振りかけて完成!

なしと鶏ささみの韓国風ピリ辛和え

材料(4人分) 1人分 68kcal/ 塩分 0.8g

なし	1/2個		
鶏ささみ	1本		
酒	大さじ1		
にんじん	40g		
長ネギ	1/4本		
きゅうり	1/2本		
ブロッコリー	1/2株		
		コチュジャン	大さじ1
		豆板醤	小さじ1/2
		しょう油	小さじ1



作り方

1. なし・にんじんは、やや厚めの3cm×1cmの短冊切り、長ネギ・きゅうりは、斜めうす切りにしておく。ブロッコリーは、小房に分けて茹でておく。
2. 鶏ささみは、筋をとり、酒をふって、ラップをかけ電子レンジ600Wで、2~3分かける。冷めたらほぐしておく。
3. 食べる直前まで、冷蔵庫で冷やし、たれと和える。

【食育豆知識】 四つの基準

食事の仕方について、良くわからない、と言う人たちが増えています。ごく簡単なやり方として、次の四つの基準に照らして、ふだんの食事を見直してみてください。

- (1) 昔の人たちの食べ方から外れていませんか？
- (2) 周りの人たちの食べ方から外れていませんか？
- (3) まんべんなく食べていますか？
- (4) できるだけまるごと食べていますか？

第一の基準。両親や祖父母、昔の人たちの食べ方から著しく外れていませんか？ごはんにおかず、朝昼夕食など、昔からの食事の形は、それが現在まで続いてきたというそれだけの理由で十分な科学的根拠があるはずです。

第二の基準。家族、地域の周りの人たちの食べ方から著しく外れていませんか？

第三の基準。いろいろの種類のお食事を食べていますか？食物によって栄養素の含まれ方は異なりますから、偏った食べ方をすると、栄養の不足が生じます。

第四の基準。「まるごと」食べるようにしていますか？食物は部分によって、栄養素の含まれ方が異なりますから、全体をできるだけ食べるようにしましょう。

【食材豆知識】

■バルサミコ酢

果実酢の一種。ブドウの濃縮果汁を、樽で長期間熟成する。イタリアの特産で、アチェト・バルサミコ (Aceto Balsamico) や短縮してバルサミコとも呼ばれる。なお、イタリア語で Aceto は「酢」、Balsamico は「芳香がある」という意味。中には、50年や100年などの長期熟成を経た超高級品もある。黒褐色、独特の芳香があり、オリーブ・オイルとともにサラダにかけるとイタリア料理の味つけや香り付け、隠し味に使われる。

伝統的な本格バルサミコ酢は、大衆レストランや家庭で使うには高価すぎるため、熟成されていないブドウ酢を主体に着色料・香料・カラメルなどを添加した促成普及品が出回っている。

調理法によっては必要量を小鍋で弱火にかけて煮詰めてから使うことで、普及品でもより高級品に近い味が得られる。逆にサラ

ダなどのあっさりした料理では、熟成が浅く、強い酸味を活かした使い方もある。

■なし（梨）

バラ科ナシ属の果実。しゃりしゃりとした食感は「石細胞」と呼ばれる特有の細胞による。「石細胞」は、洋なしには少ない。幸水（こうすい）、豊水（ほうすい）、二十世紀、新高（にいたか）の4品種で、全体の約9割を占めている。果皮が黄褐色の赤梨系と、淡黄緑色の青梨系に分けられる。青梨系は二十世紀など少数。

埼玉ブランドのジャンボ梨『彩玉』（写真）

県農林総合研究センター園芸研究所で、昭和59年に「新高」と「豊水」を交配、育成した新品種。子供の頭ほどの大玉（約550g）でジュシーで甘い。JA直売所で。



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わかることで、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

