

# あさりの炊き込みご飯

旬のあさりは、身がふつくら!



材料(4人分) 1人分 295kcal / 塩分 1.5g

- 米 ..... 2合
- あさり ..... 150g (むき身)
- にんじん ..... 20g
- しょうが ..... 10g
- 料理酒 ..... 大さじ 2
- みりん ..... 小さじ 1
- しょう油 ..... 小さじ 1 と 1/2
- 塩 ..... 小さじ 1/4
- 焼き海苔 ..... 少々

## 作り方

1. あさりは、ヒタヒタの塩水につけて、30分ほどおき、砂抜きしたら、身を取り出しておく。
2. 米は洗って、ザルにあげ20分ほど置いておく。
3. にんじんとしょうがは、千切りにしておく。
4. 炊飯器に米とあさり・にんじん・しょうがを入れて、調味料分を引いた水を入れて、全体を混ぜ合わせ、普通に炊飯する。
5. 器に盛り付け、焼き海苔をのせる。

\*殻のついたあさりは、先に酒蒸しにして身を取り出し、炊き上がった直後に、炊飯器にもどして、混ぜても良い。

## あさりと大根の中華風炒めもの

材料(4人分) 1人分 43kcal / 塩分 1.0g

- あさり ..... 殻つき 240g (1パック)
- 大根 ..... 150g
- しょうが ..... 10g
- 長ネギ ..... 25g
- ごま油 ..... 大さじ 1/2
- 青ネギ ..... 少々
- \*調味料
- 水 ..... 100ml
- 鶏ガラスープの素 ..... 小さじ 1/2
- 酒 ..... 大さじ 1
- しょう油 ..... 小さじ 2
- こしょう ..... 少々
- 片栗粉 ..... 大さじ 1/2



## 作り方

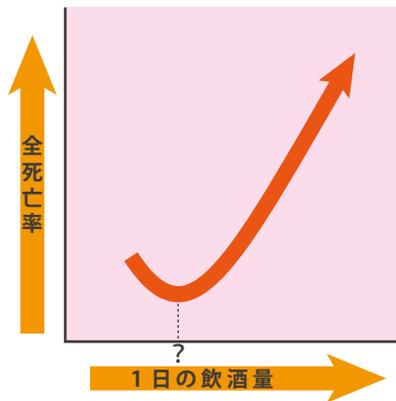
1. あさりは、塩水につけて砂抜きしておく。
2. 大根は、4cm長さの短冊切りに、しょうがは千切りに、長ネギは斜め薄切りにしておく。
3. フライパンに、ごま油としょうがの千切りを入れて、焦がさないように香りを出し、長ネギ・大根・あさり(殻つきのまま)を加えて、軽く炒め、水・鶏ガラスープの素・酒・しょう油・こしょうを入れて、蓋をする。
4. 沸騰してあさりの口が開いたら、水溶き片栗粉で、とろみをつける。
5. 器に盛り付け、青ネギなど散らす



【食育豆知識】

Jカーブ効果「お酒は百薬の長」

少量のお酒を飲んでいる人の死亡率が、まったく飲まない人や大量に飲む人に比べてもっとも低いという右図の様なデータを「Jカーブ効果」と呼んでいます。(1981年イギリスのマーモット博士の疫学調査より)ただし、少量とはどの位の量を指すのか、明確になっていませんが、全死亡率を最も低下させた飲酒量(純アルコール換算)は、男性で10~19g/日、女性で0~9g/日であったとの研究報告があります。適量のお酒は健康に良いようですが、年齢・健康状態によって異なりますので自分にあった飲酒量を心がけましょう。なお、アルコール20g相当量は、ビール(中)1本、酒1合、ワイングラス2杯、ウイスキーW1杯です。



【食材豆知識】

■あさり

分布と生態

淡水が流れ込む内湾や干潟を好む。ハマグリが埋め立てや都市化により減少し、輸入に頼ることが多いなか、アサリは人口砂浜でもたくましく生き残り、現在もほとんどが国産。需要が多いため稚貝をまいて成育させ、採取することが多い。縞、かすり、放射、波などアサリの模様や色は千差万別だが、なぜか北海道のアサリは模様の少ないものが多い。殻長約4cm。日本全国に分布。現在でも毎年5万tの漁獲量を誇る。内湾の砂泥地に生息する。産卵期は春と秋。名前は「漁る(あさる)」に由来し、どこの干潟を漁っても見つかるからだといわれている。



栄養生理機能

必須アミノ酸をバランスよく含む。また、豊富に含まれる旨味成分のタウリンはコレステロールを下げ、肝機能を強化し、二日酔いの解消にも役立つ。マグネシウム、鉄、ビタミンB2Eも多い。春先や秋口の旬の頃にはタウリンやコハク酸などの旨み成分が豊富になり、味がいっそうよくなる。以下は、注目の生理機能成分。

- ・クロム(ミネラル) …インシュリンの分泌を促進。糖分のエネルギー代謝を活性化し、糖尿病を予防。
- ・グリコーゲン…ブドウ糖に変化してエネルギーとなる。疲労回復を促進。
- ・タウリン…アミノ酸の一種。血中コレステロールを下げ、肝臓の解毒作用を強化。
- ・ベタイン…甘味・旨味成分。胆汁の産生を促進し、肝機能を強化。

選び方のポイント

吸水管をよく出し、勢いよく潮をふくもの、臭いのないものが新鮮な証拠。保存方法は生鮮もの場合、海水または濃度3%程度の食塩水に入れて冷蔵庫へ。

利用のポイント

- ・アサリは鉄分が豊富。ビタミンCを含む野菜と一緒に食べると鉄の吸収が高まるので、副菜には青菜、ブロッコリーなどがよい。
- ・砂ぬきしていないアサリは、ボウルに食塩水(2.5~3%)を入れ、7~8時間おいて砂を吐かせる。
- ・酒蒸し、かき揚げ、炒飯、スパゲティ・ボンゴレなど、いろいろな料理が楽しめる。アサリの炊き込みご飯は、深川井としてよく知られている。

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

