

新じゃがと鶏手羽元の煮物



材料(4人分) 1人分 223kcal / 塩分 0.8g

新じゃが	400g(8個)
鶏手羽元	4本
油	小さじ1・1/2
料理酒	大さじ3
水	1カップ
昆布	10g
本みりん	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	15g
さやえんどう	8枚

作り方

1. 鶏手羽元は、酒(大さじ1)をふってもみこんでおく。
2. フライパンに油をひいて、鶏肉と新じゃがを炒める。肉の色が変わったら、酒大さじ2と水1カップ・昆布を加え、ふたをする。
3. アクを取りながら10分ほど煮たら、みりん・しょうゆ・砂糖を入れて、火にかけ、さらに煮込む。
4. 新じゃがが、やわらかくなって、煮汁が少なくなってきたら、火を止める。
5. 3を盛り付け、塩茹でしたさやえんどうを飾る。

*新じゃがは、小ぶりのものを選び、皮をむかずにたわしで、きれいに洗う。

新じゃがのトマト煮カレー風味

材料(4人分) 1人分 352kcal / 塩分 0.8g

新じゃが	12個(1個100g位)
玉ねぎ	小1個
にんじん	100g
ズッキーニ	1本
トマト	200g
ベーコン	40g
にんにく	1片
オリーブ油	16g(大さじ1強)
水	1カップ
固形コンソメ	1/2個
ケチャップ	20g(小さじ4)
カレー粉	小さじ1
塩	0.5g
こしょう	少々



作り方

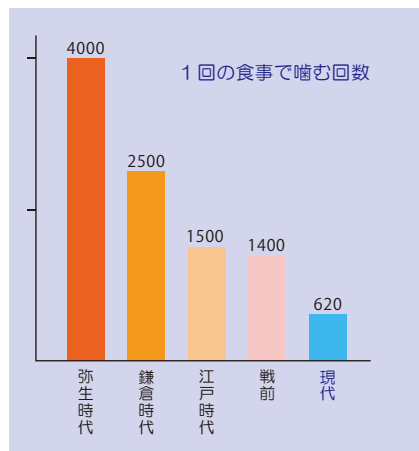
1. 新じゃがは、丸ごと電子レンジ600Wで、3分ほどかけておく。
2. 玉ねぎはくし型に、にんじんは乱切り、ズッキーニは1cmの輪切り、トマトはざく切りにしておく。
3. 鍋ににんにく(みじん切り)とオリーブ油を入れて、火にかけ、香りが出てきたら、新じゃがと野菜・ベーコンを入れて、少し炒める。
4. 全体に油が回ったら、水とコンソメを入れ、煮たら、火を弱めて、ケチャップとカレー粉を入れる。
5. 煮汁が少なくなってきたら、塩・こしょうで味をととのえる。

【食育豆知識】

『コグニ予防』

咀嚼している時、体重の2〜3倍の力が加わっているとされます。顎を発達させ歯を丈夫にし、噛み砕くことで唾液の分泌を促進し、消化を助けるだけでなく、脳を刺激し認知症（コグニティブ・シンドローム）を予防することが知られています。最近ではガムを噛みながらダンベル体操を行う団体もあるようです。

そして人間の記憶力は、ガムを噛む前より、噛んだ後の方が高いことは様々な研究で証明されています。現代人より顎が発達していた縄文人や弥生時代の人たちは、1回の食事を行う咀嚼回数は4000回以上、鎌倉時代では約2500回で、江戸から戦前にかけて1500回〜1400回に減少します。現代人はその半以下の620回。1回の食事を行う咀嚼回数は概ね1500回以上が理想。現代人の咀嚼回数が減ったのは、硬い食べ物を食べる食文化から柔らかいものを好んで食べる習慣に変化したためです。



http://www.dent8020.net/soshaku.html
「歯の病気と健康」より

【食材豆知識】

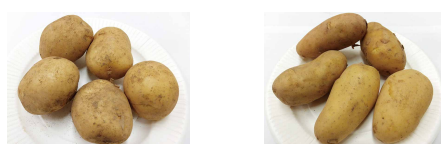
■じゃがいも（馬鈴薯、英：potato）

ナス科ナス属の多年草の植物。原産は南米アンデス山地。日本へは17世紀初頭に、オランダ船によってジャガタラ（現在のジャカルタ）から運ばれたことから「ジャガタライモ」と呼ばれ、そこからジャガイモに。

冬に植えて早採りしたものを、特に新じゃがと言う。一般的には春先に出回ることが多く、みずみずしさがあって皮が薄いので、皮ごと食べることが出来るのが特徴。

じゃがいもは、ミカンと同量のビタミンCをはじめ、カリウム、食物繊維などを豊富に含む。主成分はエネルギー源となるデンプン（炭水化物）だが、イモ類のなかでは低カロリー。そのビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくい。ビタミンCは、コラーゲン生成を促して皮膚や骨を丈夫にするとともに、抗酸化作用によって活性酸素を抑

制し、細胞の老化を防止。血圧を正常に保ち、筋肉を強化するカリウムも多い。男爵イモ（写真左）、メークイン（写真右）のほか、農林1号、紅丸、アンデス赤などがある。



選び方のポイント

表面がきれいで傷のないもの。ずっしりと重みのあるもの。芽が出たり、皮が緑色は避ける。

保存方法

風通しがよく日の当たらない場所で保存。低温に弱いので冷蔵庫での保存は厳禁。大量の場合はリンゴ1個を一緒に入れて保存すると発芽しにくい。

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、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

