

するめいかと大根の煮物

今が旬のいかと大根を使って！



材料(4人分) 1人分 202kcal/ 塩分 1.4g

大根	1/2 本(約400g)
するめいか	1 パイ(約200g)
生揚げ	1 枚(200g)
しょうが	10g
さやえんどう	24g(8 枚)
昆布だし	300ml
料理酒	50ml
A みりん	50ml
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2

作り方

1. 大根は、皮をむき 2cm 厚さぐらいの半月切りにしておく。
 2. するめいかは、足をワタごと引き抜き、胴は軟骨を除いて 1cm 幅の輪切りに、足は 3～4cm ぐらいの長さに切っておく。
 3. 生揚げは、8 等分して、上からお湯をかけて油抜きしておく。
 4. 鍋に水と昆布・大根をいれ、火にかける。
 5. 大根が、やや透明になってきたら、いかと生揚げ、しょうが、料理酒・みりん・砂糖を入れて、10 分ほど煮る。
 6. 5 にしょうゆを入れたら、落し蓋をしてさらに 5～10 分ほど煮る。
- 煮上がり直前に、さやえんどうをいれる。

いかとねぎ・ニラのチヂミ

材料(4人<2枚>分) 1人分 226kcal/ 塩分 1.0g

するめいか	1 パイ
長ネギ	200g
ニラ	100g
卵	2 個
いりごま	16g
小麦粉	80g
食塩	2g
水	50ml(卵の量で加減)
ごま油	12g
*つけだれ	
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
ラー油	適量



作り方

1. するめいかは、胴の部分は、内臓を除いたら開いて 1cm 角に、足は 1cm 長さに切っておく。
2. ねぎは小口切り、ニラは 3cm 長さにしておく。
3. ボールに卵と水をいれ、よく混ぜ合わせたら、小麦粉・ごま・塩を入れ、なめらかになったら、いか・ねぎ・ニラをいれ、さっくり混ぜる。
4. フライパンにごま油をしき、半分の量の種を入れ、弱火で両面を焼く。
5. 好みで、つけだれで！



【食育豆知識】

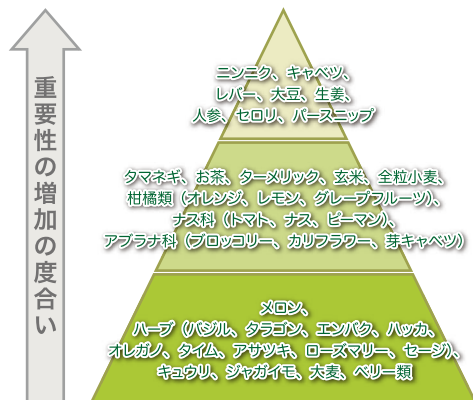
ガン抑制の可能性の高い食材

デザイナーフーズ・ピラミッド(右図)は、1990年にアメリカのNCI(国立癌研究所)が発表。ガン予防効果の可能性の高い食品40種類を、ランク分けした。

ガン発症には、食生活が大きく影響することが知られており、また、種々の植物性食品には、ガン予防の可能性がある多数の有効成分が明らかにされている。

これらの成分を多く含む食品を一目でわかるように配列したものを参考に、食事メニューを作成(デザイン)することが勧められている。

有効成分(例)
にんにく(アイリン)・キャベツ(ビタミンC、ビタミンU)
大豆(インフラボン)・しょうが(セスキテルペン類)
にんじん(カロテン)・セロリ(セダノライド)など



【食材豆知識】

するめいか

イカは450種類を越え、日本近海だけでも100種類以上に上る。中でも、するめいかは、イカの代表種、水揚げ量は全イカの約8割を占める。胴長20~30cmの長紡錘形。夏イカより秋イカのほうが肉が厚く、スルメ(二番スルメ)や生干しなどにされる。刺身、すし種、煮物、照り焼き、天ぷらの他、中華料理や西洋料理にも利用される。また、塩辛、のしイカ、さきイカ、燻製など各種珍味加工品として広く使われる。イカを干したスルメは、「寿留女」と書き、婚礼の祝いや贈答品に使われる。

タンパク質に富み、糖質や脂質が少ないので、ダイエット食にも適する。タンパク質は牛乳や魚肉と同じくらい消化がよく、胃腸の弱い高齢者にも最適である。コレステロールは多く含まれるが、コレステロール低下作用のあるタウリンも豊富なので、コレステロールを気にする必要はない。

鮮度のよいイカを選ぶポイントは、目が澄んだ黒色で、吸盤にさわると吸いつくもの。全体に透明感があり、表面の色が光沢のある濃い赤褐色で、内臓がだれていないもの。鮮度が落ちると乳白色になる。

大根

大根は西洋大根、中国大根、日本大根の三つに大別される。日本大根だけでも数十種類あり、ずんぐり型、1kg~4kg、30~50cmのものが多い。

根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜で、品種による成分差は、ほとんどない。根の糖質は4%程度(ブドウ糖、ショ糖、果糖)含まれ、甘味、旨味に関与する。ビタミンCは葉に多く、根では少ない。β-カロテンも葉に多い。これらは免疫力を高め、ガンや老化防止に効果があるとされる。葉にはカルシウム、鉄などのミネラルも多い。

根にはデンプン分解酵素のアミラーゼが多く含まれ、大根おろしや刺身のつま、なますなどはご飯や餅などの糖質の消化を助け、胸やけ、胃酸過多、胃もたれ、二日酔いを防ぐ。大根の辛味成分イソチオシアネートは組織が破壊されると生成する。この辛味成分は肝臓の解毒機能を活性化したり、ガンの予防に効果があるとされる。

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

