

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <春夏号>

Mizuoto

2021 Spring & Summer

水音

元気色がいっぱいの食事で

「夏老け」を予防しよう!

夏老け予防レシピ ～基本食材の作り方～

今回の「夏老け」予防レシピの基本食材となる「サラダチキン」と「みそ玉」。
「サラダチキン」に使用する鶏むね肉は低カロリーで質のいいたんぱく質が豊富。抗酸化作用や疲労回復効果が期待できる「イミダゾールペプチド」も含まれています。また、体に良い食材を合わせて作る「みそ玉」は自律神経のバランスの乱れが改善する、腸内環境が整う、血液がサラサラになるといった効果が期待できます。
これらの食材を使ったアレンジレシピを次のページからご紹介します！

お家で作る サラダチキン

●材料

鶏むね肉……………2枚(500～600g) 電解水素水……………かぶる程度
塩……………小さじ1 (鍋によって約600～800ml)
砂糖……………大さじ1 ローリエ・しょうが・ねぎ……各少々
酒……………50ml

●作り方



1 鶏むね肉に塩と砂糖をよくもみ込む。



2 袋に入れて、冷蔵庫で一晩おいてなじませておく。



3 鍋に鶏の皮を下にして入れ、酒と電解水素水を加え、ローリエ、しょうが、ねぎをのせて、強めの中火にかける。煮立ったら弱火にして、ふたをして、さらに約5～6分ゆで、そのまま冷ます。



Point

電解水素水でゆでると早めに火が通り、鶏のうま味が逃げにくい。

冷蔵庫なら3～4日、冷凍なら厚手のポリ袋などに入れ2週間ほど保存できる。

健康効果たくさんの「みそ玉」

●材料(10個分)

玉ねぎ(みじん切り)…½個(90g) 甘酒(濃縮タイプ)
おろししょうが……………1かけ(12g) ……………大さじ3
みそ……………150g すり白ごま…大さじ3



●作り方



1 ボウルに材料を全て入れて混ぜ、ラップに乗せて10等分する。



2 ラップで包み込んだら、マスクンテープなどで口を締める。



Point

冷蔵庫なら約1週間、冷凍なら1か月ほど保存できる。

元気が
いっぱい
の
食事

「夏老け」を予防しよう！

夏は強い紫外線や室内外の温度差などにより、肌やカラダの酸化が進みやすい季節です。そのような「夏老け」の状態を防ぐためには、抗酸化作用が期待できる「ファイトケミカル」が有効。今回は、「ファイトケミカル」を多く含む食材を使ったレシピを管理栄養士の金丸絵里加さんに教えてもらいました。



金丸絵里加さん

管理栄養士・料理研究家。「おいしい」と顔がほころぶような、毎日食べても飽きない「健康的なお家ごはん」を提案。書籍、雑誌、テレビなどで積極的に活動中。著書に「免疫力アップおかずBEST100」(エイムック 4644 MY LIFE RECIPE) など多数。

夏の不調を予防するには 「自律神経」のバランスを整える

屋外は焼け付くような暑さなのに、室内はエアコンで冷やされている……。そんな暑さと寒さを行き来する季節は、自律神経のバランスが乱れがちに。さらに暑さで寝不足になったり、冷たいものを摂りすぎて腸内環境が悪くなったりするのも、自律神経のバランスを乱す原因になります。

自律神経が乱れがちな時には、肉や魚などのたんぱく質をはじめ、ビタミン、ミネラルが豊富な野菜や果物をたくさん取ることがおすすめ。また、胃腸の働きを助けてくれる電解水素水も意識して飲みましょう。

「ファイトケミカル」で 紫外線による酸化予防

「ファイトケミカル」、あるいは「フィットケミカル」と呼ばれる食材の色素や香り成分は、抗酸化作用があり、カラダの老化速度を緩やかにするといわれています。

その色や香りは、野菜や果物が太陽光線や虫などから身を守るためのものですが、特に夏はその作用が強くなるため、その恩恵にあやかりたいもの。

「ファイトケミカル」は緑黄色野菜に多く含まれるため、それらをたくさん使うことで、食卓も色鮮やかになり、目からも元気がもらえます。

今号のレシピで使われているファイトケミカル

赤色	リコピン	トマト、にんじん
	カプサイシン	唐辛子、赤パプリカ
橙色	β-カロテン	にんじん、オクラ、ブロッコリースプラウト
	ゼアキサンチン	黄パプリカ
黄色	ルテイン	レタス、とうもろこし、アボカド
	フラボノイド	玉ねぎ、しそ、大豆
緑色	クロロフィル	パクチー、ベビーリーフ
紫色	アントシアニン	紫玉ねぎ、小豆
黒色	クロロゲン酸	なす
	イソチオシアネート	長ねぎ
白色	硫化アリル	にんにく
	オイゲノール	バナナ
香り	リモネン	オレンジ

●材料(2人分)

- サラダチキン 1枚
 - オレンジ 1個(100g)
 - ミニトマト 5個(60g)
 - マッシュルーム 3~4個(40g)
 - ベビーリーフ 1パック(40g)
 - ミント 適量
- A
- マヨネーズ・パルメザンチーズ 各大さじ1
 - プレーンヨーグルト 大さじ2
 - マスタード・レモン汁 各小さじ1
 - 塩・こしょう 少々

●作り方

- 1 サラダチキンはひと口大のそぎ切りにする。オレンジは皮をむいて1cm幅の半月切りにする。ミニトマトは半分に切る。マッシュルームは薄切りにする。
- 2 ベビーリーフとミントを電解水素水(分量外)に浸けておき、シャキッとしたり水分をきり、1と軽く混ぜて彩りよく器に盛る。
- 3 ボウルにAを入れてよく混ぜ、2にかける。

Point



ベビーリーフやミントなどの葉もの野菜は電解水素水にさらすとシャキッとします。



オレンジは、上下の皮を切り落としてから周囲の皮をむきます。果肉を縦に半分にしてから横に4~5等分に切り分けます。

カラフルサラダ



エスニック鶏飯

●材料(2人分)

- 米 1合(150g)
 - 電解水素水 180ml
 - サラダチキン 1枚
 - 紫玉ねぎ ½個(60g)
 - 黄パプリカ ¼個(30g)
 - 赤パプリカ ¼個(30g)
 - きゅうり 1本(80g)
 - パクチー 1束(15g)
- A
- 「にんにく ½かけ(5g)
 - しょうが ½かけ(6g)
 - 砂糖 大さじ2
 - ナンプラー 大さじ1・½
 - レモン汁 小さじ2

●作り方

- 1 電解水素水でご飯を炊く。
- 2 サラダチキンは大きめに手で割く。紫玉ねぎは薄切りにして電解水素水(分量外)にさらし、水けをきる。パプリカは薄切り、きゅうりは斜め薄切りにしてから細切りにする。パクチーは葉の部分を使う。
- 3 にんにくとしょうがをみじん切りにし、残りのAの材料を入れて混ぜ、たれを作る。
- 4 器に1を盛り、2を彩りよくのせて、3のたれを回しかける。

Point



紫玉ねぎは電解水素水にさらすと辛味が和らぎます。



パクチーは電解水素水にさらすとシャキッとします。

●材料(2人分)

- にんじん ½本(40g)
- ごま油 小さじ1
- ホールコーン 小1缶(80g)
- 電解水素水 400ml
- レタス 2枚(30g)
- みそ玉 2個

●作り方

- 1 にんじんはせん切りにする。
- 2 鍋にごま油、1とホールコーンを入れてさっと炒め、電解水素水を加えて煮立てる。
- 3 レタスをひと口大にちぎりながら加え、ひと煮したらみそ玉を溶き入れる。

Point

野菜を電解水素水で煮ることで、野菜の旨味を引き出します。



みそコーンスープ

カラフル南蛮漬け

●材料(2人分)

サラダチキン……………1枚
 なす……………2本(120g)
 玉ねぎ……………1/2個(20g)
 にんじん……………1/4本(50g)
 ししとう……………8~10本(40g)
 レモン……………適宜
 ごま油……………大さじ3
 A だし汁……………150ml
 しょうゆ……………大さじ1・1/2
 みりん……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1/2
 赤唐辛子(輪切り)……………ひとつまみ
 酢……………大さじ2~3

●作り方

- 1 サラダチキンはひと口大のそぎ切りにする。なすはヘタをとりひと口大の乱切りにする。玉ねぎは薄切りに、にんじんはせん切りにする。ししとうは切れ目を入れておく。レモンは薄切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら1の玉ねぎとにんじんを入れ、再度煮立ったら火を止める。
- 3 フライパンにごま油を熱して1のなすを揚げ焼きにする。焼き色がついたら、ししとうも入れ、油をきって熱いうちに2に漬ける。
- 4 3に1のサラダチキンとレモンも加えて20分以上漬けて、つけダレごと器に盛る。



Point 彩りの良い食材を使用することで、ファイトケミカルのパワーを取り入れましょう。

カンタン! おいしい! / 「電解水素水」で作るだし汁

〈だし汁の作り方〉

電解水素水300mlに対し、だしパック1袋(4~5g)を入れ、冷蔵庫で3~4時間つけておくだけで、簡単に美味しいだし汁ができます。



ばくだんうどん

●材料(2人分)

〈めんつゆ〉
 みりん……………大さじ1・1/2
 だし汁……………100ml
 しょうゆ……………大さじ1・1/2
 おろししょうが……………1/2かけ(6g)

うどん(乾麺)……………2人分
 サラダチキン……………1枚
 オクラ……………4本(40g)
 長芋……………80g
 納豆……………2パック(80g)
 卵の黄身(お好みで)……………2個

●作り方

- 1 鍋にみりんを煮立ててアルコールを飛ばし、だし汁、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、冷めたらおろししょうがを混ぜて、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 鍋に酸性水(分量外)をたっぷり沸かし、うどんをほぐすように入れ、途中吹きこぼれそうになったら火加減を調整しながら、袋の表示通りの時間でゆでる。ざるにあげて水けをぎり、流水でうどんのぬめりをとるようにして洗い、水けをきる。
- 3 サラダチキンは細かめに手で割く。オクラは、電解水素水(分量外)でざっとゆで、小口切りにし、長芋は5mm角に切る。
- 4 器に2を入れ、かき混ぜた納豆と3をのせて1をかけ、お好みで卵の黄身をのせる。

Point



うどんを酸性水でゆでると麺にコシがでて美味しくなります。



ゆでたうどんは流水(電解水素水もしくは浄水)で洗ってぬめりをとります。

火を使わないトマトスープ

●材料(2人分)

だし汁……………300ml
 トマト……………1個(180g)
 ブロッコリースプラウト…1パック
 みそ玉……………2個

●作り方

- 1 トマトはひと口大の乱切りにし、ブロッコリースプラウトは根元の種を切り落とす。
- 2 だし汁とみそ玉を溶き合わせる。
- 3 1のトマトと2を合わせて、器に盛ったら、1のsproutを散らす。



\\ 食欲がない時、暑さ疲れの予防に //

小豆・タピオカ・バナナのチェー

TRIM
NIHON TRIM CO., LTD.

ファイトケミカル的一种であるアントシアニンの他に、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富な小豆。腹もちのいい炭水化物のタピオカ。たんぱく質や脂質の含有量が多いバナナ。これらを組み合わせたベトナムのデザート「チェー」は、食欲がない時でも様々な栄養が摂れ、暑さ疲れの予防におすすめです。

●材料 (2人分)

小豆……………40g
タピオカ(黒・大粒)… 大きじ2
ココナッツミルク… 200ml
電解水素水……………150ml
砂糖……………お好みで
バナナ…………… $\frac{1}{2}$ 本
ミント……………少々

●作り方

- 1 小豆とタピオカは電解水素水で戻してからゆでる(下記参照)。
 - 2 鍋にココナッツミルク、電解水素水、砂糖を入れて温める。
 - 3 グラスに1の小豆とタピオカを層にして入れ、2を加えて、冷蔵庫で冷やす。
 - 4 バナナは皮を剥いて斜め切りにし、3にのせて、ミントを飾る。
- ※缶詰などの小豆や、冷凍タピオカでも代用可。その場合、砂糖の量は使用する小豆やタピオカの甘みによって調整を。

●小豆・タピオカ のゆで方●

- 1 小豆、タピオカをそれぞれボウルに入れ、たっぷりの電解水素水(分量外)に浸けて戻す。(小豆は24時間、タピオカは一晚が目安)
- 2 1をそれぞれ鍋に入れ、電解水素水(分量外)を入れて火にかけ、それぞれ砂糖(小さじ2)を加え、袋の表示通りに煮る。



Point たっぷりの電解水素水でもどします。

