『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 <秋冬号> 2023 Autumn & Winter

#### ●材料(2人分)

れんこん……1節(80~100g) じゃがいも (メークイーン)…1個 鶏肉手羽先(または鶏肉骨付き ぶつ切り)……300~400g 電解水素水 ------400ml ごま油……・大さじ½

「おろしにんにく……小さじ1 おろししょうが……大さじ½ すり白ごま……… 大さじ1 黒砂糖あるいは三温糖

......小さじ2 はちみつ……大さじ1 しょうゆ ……・大さじ2

#### ●作り方

- 1 れんこんは皮つきのままひと口大よりやや大きめの 乱切りに、じゃがいもは皮をむいて1.5cmの厚さの 輪切りにする。玉ねぎはくし切りにする。小ねぎは3 cmほどの長さに切る。春雨は電解水素水に浸けて
- 2 たっぷりの電解水素水(分量外)を鍋で沸かし、鶏 肉をさっとゆでて臭みを取り、キッチンペーパーなど で水分を取っておく。
- 3 Aを合わせて、½ずつに分けておく。
- 4 鍋にごま油を熱し、2の鶏肉を入れてさっと炒めた ら、電解水素水を加えて、あわせたAの半量を入れ て強火で煮たてる。
- 5 アクを取りながら中火で15分ほど煮て、残りのAと れんこん、じゃがいも、玉ねぎを入れてさらに20分 ほど煮る。
- 6 春雨を加えてさらに5分ほど煮たら、最後に、小ね ぎを加えてひと煮する。

## Point



春雨はたっぷりの電 解水素水で戻す。

## point



11

使っている根菜

れんこん

電解水素水の湯にくぐら せて鶏肉の臭みを取る。

# 根菜の良いところ

- ✓ 加熱することで柔らかくなり、胃腸にやさしい
- ☑ 干し野菜にして栄養価をアップできる

糖質の吸収を穏やかにして食後

「水溶性食物繊維」は

この時期の根菜類は栄

茹でたり煮た

消化の良

病などの予防にも活躍します



根菜類を入れて、冬を温類で栄養を摂りたいも葉物野菜が減る冬は、温

地面の中でし

冬は極寒になる「韓国」ならではの料理に「の中でしっかりと栄養を蓄えてきた根菜

冬を温かく元気に過ごしましょう。





# 風



韓

使い勝手も優秀ー栄養面も





# 教えてくれたのは

#### 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「おうちごはん」を 提案。健康的な食生活のために、栄養 価も考えた料理レシピを書籍、雑誌、 テレビなどで多数紹介。

なく摂るには汁ごと食べる煮込 また、根菜の栄養素を余すこと

- ✓ 大きく切ることで満足感をアップできる
- ☑水溶性・不溶性ともに食物繊維が豊富
- ☑皮の部分に栄養が多い

## 根菜に含まれる栄養素

#### ビタミンCが 豊富な根菜

- ●れんこん ●じゃがいも
- ●さつまいも ●大根
- ●かぶ

#### ●にんじん ●ごぼう ●れんこん ●しょうが

ポリフェノールが

豊富な根菜

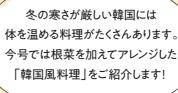
#### カリウムが 豊富な根菜

●長いも ●里いも

●にんじん ●かぶ

- ●じゃがいも ●だいこん
- ●れんこん ●さつまいも
- 水溶性・不溶性両方の 食物繊維が豊富な根菜
- ●ごぼう ●さつまいも
- ●れんこん ●しょうが ●やまといも

冬の寒さが厳しい韓国には 体を温める料理がたくさんあります。 今号では根菜を加えてアレンジした 「韓国風料理」をご紹介します!





# 使って いる根菜

#### ●材料(2~3人分)

	······2合
でタコ (足)	200g
根	80g
ま油	小さじ2
ざみ海苔	適宜
電解水素水・酒	
	・各大さじ2
ダシダ	…・小さじ1
おろしにんにく…	… 小さじ½
粉唐辛子	・小さじ1弱
しょうゆ	…・小さじ4
みりん	…・大さじ1
いりごま(白)…	…大さじ1
	でタコ(足) 根 ま油 ざみ海苔 「電解水素水・酒 がもろしにんにく・ 粉唐辛子 しょうゆ みりん

#### ●作り方

- 1 米は電解水素水でといで、 30分ほどざるに上げてお く。ゆでタコは斜め薄切り にする。大根は2cm長さの 細切りにする。
- 2 小鍋にAを合わせて、中火 で煮る。1のタコを加えて ひと煮たちしたら火を止め て、そのまま30分ほどお いて味を含ませる。
- 3 2を具と煮汁に分ける。
- 4 3の煮汁、ごま油、1の米 を炊飯器に入れ、電解水 素水を加えて2合分の目 盛りまで水加減し、大根 と3の具をのせて通常モ ードで炊く。
- 5 炊き上がったらさっくりと 混ぜて器に盛り、刻みの りをのせる。



#### point



煮干しだしは、容器に

# 使っている



# Point



電解水素水で炊き込み ご飯を炊くと味が染み 込みやすい。

### Point



降りにする。



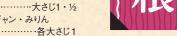
冷たい電解水素水 した湯でブリを霜 で洗うことで、ブリ の臭みが取れる。

#### ●材料(2人分)

:根······300g	に	んにく	1かけ
布·····5cm角1枚	酒		100ml
解水素水 ······ 1L	白	菜キムチ	·····150g
リ(あら)・1パック分	に	<b>5</b> ·····	⋯⋯⅓束
$(500 \sim 600g)$		しょうゆ	大さじ1・½
゚ぽう1本	Α	コチュジャン	・みりん
ょうが1かけ	A		各大さじ1
		砂糖	大さじ2

#### ●作り方

- 1 大根は2cmほどの厚さに切り、鍋に昆布とともに入れて、かぶる程度の 電解水素水(分量外)を入れて火にかけ、煮立ったら弱めの中火で約 20分ゆでてざるにあげる。
- 2 ごぼうは(太ければ半分にして)5cmほどの長さに切る。しょうがとにん にくを薄切りにする。
- 3 電解水素水(分量外)を別の鍋でわかしてブリをくぐらせ、流水で血合 いなどを洗い、水けをキッチンペーパーなどでふく。
- 4 鍋に電解水素水と1と2を入れて酒を注ぎ入れる。その上に3をのせる。
- 5 中火にして煮立ったらアクを取り、白菜キムチとAを加えて落し蓋をする。
- 6 時々煮汁を回しかけながら、1時間ほど弱めの中火で煮る。 7 食べるときに4~5cm長さに切ったにらを加えて、ひと煮たちさせる。





ぼ

辛



#### ●材料(2人分)

里いも	1~2個
えのき茸	
玉ねぎ	1/4個
煮干しだし	400ml
木綿豆腐	/2丁
コチュジャン	
赤みそもしくは韓国みそ・	…大さじ1・½
長ねぎ	1/4本

#### ●作り方

- 1 里いもは皮をむき厚さ7~8mmの輪切りにする。えのき 茸は長さを3等分に切ってほぐし、玉ねぎは1cm幅に切る。
- 2 鍋に電解水素水でとった煮干しだしと、里いも、えのき茸 を入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱めて里いもが柔ら かくなるまで(約10分ほど)煮る。
- 3 コチュジャンと赤みそを溶き入れ、玉ねぎと食べやすい大 きさに切った木綿豆腐を加えて、さらに5分ほど煮込む。 器に盛ってから小口切りにした長ねぎをのせる。



#### Point



電解水素水で煮込むことで 素材のうまみを引き出す。

#### ●材料(2人分)

鶏肉手羽元6本	電解水素水800ml
塩こうじ大さじ1	もち麦······1袋(50g)
にんにく・・・・・・・・・・1かけ	塩小さじ1/4
しょうが・・・・・・・・1かけ	こしょう少々
長ねぎ1本	くこの実10粒
長いも½本(200g)	松の実 大さじ1
さつまいも½本(100g)	

#### ●作り方

- 1 鶏肉は塩こうじをもみこんでおく。にんにくは半分に切って包丁の背でつぶす。 しょうがは薄切りにする。
- 2 長ねぎは3cm長さのぶつ切り、長いもは包丁の背で軽くひげ根を取って(もし くは、ひげ根を焼いて)皮付きのまま4~5cm長さの棒状に切り、さつまいも は皮付きのまま長いもと同様の大きさに切る。
- 3 鍋に1を入れて、電解水素水を注いで火にかけ、煮立ったらアクを取る。 もち麦を加えて弱めの中火にし、ふたをずらして約20~30分煮込む。
- 4 塩とこしょうで味を調え、2とくこの実、松の実を加えて、さらに10~15分煮込む。

# S も も

#### 使っている根菜





#### Point



電解水素水で煮込むことで より味わいが深くなる。

こま切れ肉	····· 120g	大	豆もやし	½袋
こんじん	⋯⋯⅓本		コチュジャン…大	さじ1・½
ごぼう	½本		しょうゆ	・大さじ1
₹パプリカ	1/4個	^	砂糖	・小さじ2
····	⋯⋯½束	А	おろしにんにく…	…小さじ1
ごま油	…大さじ1		すり白ごま	…大さじ1
图解水素水	···-800ml	4.7	粉唐辛子	…小さじ2
ジダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	…小さじ1			

#### ●作り方

●材料(2人分)

- 1 牛こま切れ肉は細切りにし、Aをもみ込む。にんじんは4~5cm の細切り、ごぼうは縦半分に切ってから薄切りにする。赤パプ リカは細切りにする。にらは3~4cm長さに切る。
- 2 鍋にごま油と1の牛肉を入れて、強火で肉の色が変わるまで 炒めたら、電解水素水とダシダを加える。煮立ったらアクを取り、 1のにんじんとごぼうを加えて、蓋をして弱めの中火で10分ほ ど煮る。
- **3** 大豆もやしと**1** のパプリカを加えてさらに4~5分煮る。
- 4 1のにらを加えてひと煮たちさせる。

.....½袋



にんじん







111

# \ポリフェノールがたっぷり! /

# 「ごぼう茶」の作り方



ごぼうのアクや皮にはたくさんのポリフェ ノールが含まれています。皮付きのまま 干して作る「ごぼう茶」は、無駄な脂肪や コレステロールを排出したり、抗酸化作 用が期待できます。飲みにくいと感じる 時はハチミツを入れるのがおすすめ!

#### ●材料

ごぼう……1本(150g)

#### ●作り方

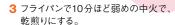
1 ごぼうはたわしなどで水洗いし、皮付き のままピーラーなどでささがきにする。





2 ざるなどに広げて、できるだけ水分が飛ぶよ うに、1~2日天日干しする。 (もしくは、少量ずつ耐熱皿に広げて、500w

の電子レンジで2分30秒ほど加熱する。)







4 急須にひとつまみ(約20g)を入れて電解 水素水を沸かしたお湯を注ぎ、5分ほどおい てからカップに注ぐ。

※保存方法:清潔な器に入れ、冷蔵庫で 保存し、2~3日で使いきる。



プラスして おいしく飲む!