

今月のレシピ

『レンコンの海老はさみ揚げ』

調理・監修  学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>

第23号 2011年 7月

材料

(1人前)

材料	分量	目安量
レンコン	200g ^ラ	1節
海老	70g ^ラ	4~5本
ししとう		5本
レモン	適量	適量
小麦粉(片栗粉でも)	適量	



1人分の栄養成分 エネルギー 524kcal

【作り方】

- ①レンコンの皮をむき、5~7mmの厚さに切る。色が変わらないよう、切ったレンコンを水(酢水)につける。
- ②海老は殻をむいて、背腸(せわた)をとり、庖丁でたたいて、ミンチにし、塩を少しふって混ぜておく。
- ③しし唐は、揚げたときに爆(は)ぜないように爪楊枝などで穴をあけておく。
- ④レンコンの水分をペーパーなどでふきとり、小麦粉をまぶす。レンコン2枚手に取り、海老のミンチ大さじ1杯をはさみ込む。
- ⑤170℃の油を用意し、天ぷらにして揚げてもよし、片栗粉をまぶして、から揚げにしてもよし。一緒にしし唐を揚げる。
- ⑥よく油をきり、器に盛り付け、お好みでレモン、塩、天つゆを用意しお召し上がりください。

担当教員 大石 勝洋

担当の先生より!

- ・レンコンの皮は捨てずに、洗ってから千切りにして油で揚げましょう。サラダのトッピング、ちょっとしたおやつにどうぞ!
- ・レンコンはさみ揚げは、そうめん、そば、うどん、ご飯となんでも合います。レンコンの食感がたまらない~♪
- ・海老の代わりに、鶏のミンチや魚のすり身などをはさんでもおいしくできます。
- ・レンコンは一般的に真ん中に1個、周りに9個の穴があいていることから、見通しがよいなどとされ、縁起の良い食材です。



フランスへ留学! 本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー

東海調理製菓専門学校フランス校



たから健康レター

野菜パワーで 健康に!!!



“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



発行元: 株式会社トラストファーマシー
住所: 東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL: 03-5958-3137
FAX: 03-5958-3138
HP: <http://www.trust-ph.jp/>

野菜パワーで健康に!!!

特集

日本人と野菜



日本の気候は四季があり、人が努力をしなくても野山に草木が茂る、緑豊かな国です。この環境のお陰で、世界で栽培されている野菜1,000種類余りのうち、日本ではおよそ300種類が作物として栽培されているそうです。これに山野草やキノコ類をあわせると、その数はさらに増えます。農業国であるフランスでは約100種類、アメリカでは約90種類という説もありますから、日本がいかにか「野菜王国」であるかがわかってと思います。近年では、さらに輸入野菜が加わり、市場には多彩な野菜が出回っています。

日本人には野菜が足りない!

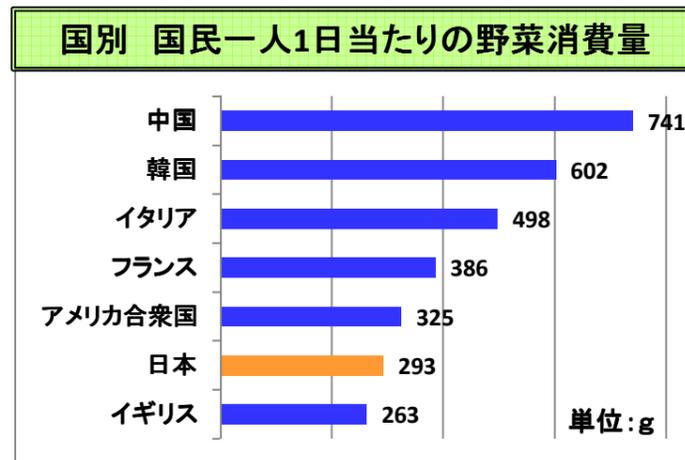
日本は戦前、世界的にも「野菜大好き」な国でしたが、徐々に消費量が減少してきてまいりました。

その一つの理由としては、日本人の食事スタイルの変化が影響しています。日本人が食べてきた食事は、ご飯とみそ汁おかず・・・というように、「一汁三菜」の献立という形をとってきました。これは日本人が、ごく自然に考え出した「食の知恵」であり、大変栄養バランスのとれた食べ方でした。

ご飯、漬物、汁物、おかずを三種類・・・と揃えるのは手間がかかることかもしれませんが、私たちの先祖は「つくりおき」ができる煮豆やつくだ煮などの「常備菜」を活用することで、一汁三菜のスタイルを整えてきました。しかし、現代は簡便化、欧米化などが進み、伝統的な食事スタイルが崩れはじめています。良い習慣は積極的に伝承していきたいものです。

ちなみに厚生労働省が目標に掲げている野菜の摂取目標量は

成人1日当たり350gです!!!



資料: FAOSTAT「Food Balance Sheets」(2003)

野菜摂取の意義

野菜類は、食用部分から表1のように葉菜類、茎菜類、根菜類、果菜類、花菜類に分類されます。

表1 食用部分からみた野菜の分類

葉菜類	ほうれん草、小松菜、白菜、キャベツ 等
茎菜類	ネギ、セロリ、フキ 等
根菜類	大根、かぶ、ニンジン、ごぼう 等
果菜類	きゅうり、なす、かぼちゃ、トマト 等
花菜類	カリフラワー、菊花、茗荷 等

栄養としては、ほとんどの野菜が水分を90%以上含む為、低エネルギーです。そしてビタミンCや食物繊維を多く含むものが多いことが特徴です。さらに葉物野菜は葉酸やビタミンC、カリウムやカルシウムの含有量が多く、特に緑葉には鉄とビタミンEやカロテンを多く含みます。これらの栄養素が身体に果たす役割については古くから明らかにされており、微量栄養素の供給源として位置づけられてきました。近年、新たに機能性成分(リコピンやアントシアニンなど)として注目されている野菜も多くあります。

生活習慣病に対する野菜摂取の効果

肥満、糖尿病、脂質代謝異常、高血圧、高尿酸血症など生活習慣病の予防や治療の為に**適正体重を維持することが基本条件**です。体重減少が必要な場合、野菜料理を食事ごとに摂取することがオススメです。その理由は、

- ①野菜を良く噛んで食べることで食事時間を延長させ、食後の満腹感をもたらし、食事全体量を減らすことに対するストレスを緩和できる
- ②野菜料理は油を調理に用いなければ低エネルギー
- ③野菜中の栄養素及び機能性成分を摂取することにより生活習慣病の予防が期待できるなどがあげられます。

**野菜摂取目標量350gを摂取するには
1日に5皿以上(1皿70gと仮定)の野菜料理を
食べるように心がけましょう!!!**



★無料で栄養相談を行っております★

管理栄養士が個々のライフスタイルにあったアドバイスさせていただきます。

“野菜についてもっと詳しく知りたいという方”
ぜひ薬局スタッフにお声かけ下さい!!!

