

鮭とかぶの米粉シチュー



材料(4人分) 1人分 269kcal/ 塩分 1.3g

鮭	3切れ(200g)
かぶ	2個
かぶの葉	70g
にんじん	100g
じゃが芋	2個
玉ねぎ	160g
しめじ	100g
水	2カップ
コンソメ	1個
牛乳	2カップ
米粉	大さじ3~4
塩・こしょう	少々
生クリーム	60ml

Point

ホワイトソースを作らなくても米粉でとろみがついて、ヘルシーな仕上がりに!

作り方

1. 鮭は皮と骨を取って、1切れを4等分にして、塩・こしょうをふったら、表面に米粉をまぶし、フライパンに油を入れ、両面を軽く焼いておく。(米粉と油は分量外)
2. かぶは4等分、葉は3cm長さにしておく。にんじんは小さめの乱切り、じゃがいもは6等分、玉ねぎはくし型、しめじは小房にしておく。
3. 鍋に水とにんじん・玉ねぎを入れて火にかける。沸騰したら、かぶ・じゃが芋・コンソメを入れ、野菜が柔らかくなったら、米粉を混ぜた牛乳と生クリームを入れ、時々かき混ぜながら、とろみの状態を見る。仕上げにかぶの葉と1の鮭を入れ、塩・こしょうで味を調える。

米粉の利用法

今人気のパンケーキ

材料(4枚分) 1枚分 158kcal/ 塩分 0.2g

米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
牛乳	70ml
砂糖	大さじ2
サラダ油	小さじ2



作り方

1. 米粉とベーキングパウダーはよく混ぜ合わせておく。
2. 卵の中に砂糖を入れ、泡だて器で、よく混ぜ合わせ、牛乳・サラダ油を入れ、1の粉を加え、なめらかになるまで、混ぜる。
3. フライパンに薄く油をしき、1/4量を流し入れ、こんがり焼き目がつくまで焼く。
4. お好みで、生クリーム・果物・はちみつなどで。

その他にも・・・

鶏のから揚げ、天ぷらの衣に!



【食育豆知識】

日系アメリカ人

大リーグのイチロー選手は、四十歳になるのに腹は出ていない。滞米十年、たいていの日本人は肥満してしまうが、イチロー選手は違う。並外れた克己心によるのだろう。過去大リーグに挑戦してきた日本人選手たちの真の敵は、「アメリカ食文化」だったのではないかとみられる。

シアトルの日系アメリカ人を対象に、長年に渡る疾病と食生活の追跡調査がある。全米的に、日本人移民は、19世紀末から1924年移民法成立までのごく短期間に集中、以後、集団移住は絶えている。やがて二世、三世の代になり、現在、ほぼ純系の日系アメリカ人コミュニティーが維持されている。

「シアトル調査」は、疾患感受性遺伝子の日米比較に基づいて、日系アメリカ人に見られる高頻度の肥満・糖尿病を「アメリカ食生活への人種的不適応による」と結論づけている。また、一世から、世代を追うごとに、その不適応の度が進んでいるとした。世代を追うごとに、日本食文化から遠ざかったためといわれる。外国の土地で、伝統的な食文化を、孫子の代まで維持することは難しい。シアトル(イチロー選手10年所属「マリナーズ」本拠地)の日系人社会は、スリムなイチロー選手をどんな目で見ていたのか興味深い。



http://propromatch.seesaa.net/article/115304334.html

【食材豆知識】

新タイプの米粉(こめこ)

今、ブームになっています。従来の米粉と違って、粉粒子を非常に細かくしたものです。まず、通常の方法(圧縮ロール粉碎)でつくった米粉を、気流の中でさらに粉碎する二段階製法で微粒子にします。吸水性が低く粒子が細かく、でんぷん粒子の損傷が少ない新タイプの米粉が得られます。これを使って、パン、麺、シフォンケーキなど、応用範囲が広がっています。料理のとろみづけにも重宝です。

サケ

良質のタンパク質や脂肪が豊富に含まれ、頭から尾まで捨てる場所がありません。サケの肉色は赤色素アスタキサンチンによるもので、加熱しても褐変しません。アスタキサンチンの一部は体の中で、ビタミンAに変わります。アスタキサンチンは非常に強い抗酸化作用があり(ビタミンEの500~1000倍)、活性酸素を消去して、老化や動脈硬化症、発ガン、老人性痴呆症、白内障などの予防効果が期待されます。

脂肪には血中コレステロールや中性脂肪を減少させたり、脳の働きをよくするDHAや血を固まりにくくするEPAが多く含まれています。また、カルシウムを多く含むだけでなく、カルシウムの吸収利用をよくするビタミンDも豊富です。

牛乳

「牛乳は良質タンパク質とカルシウムに富む栄養食品」というだけではありません。牛乳成分には今までに数百種類知られていて、そのかなりのものが生理機能を持っています。例えば、ラクトフェリンには貧血の予防・改善作用、抗菌作用があり、病原性大腸菌の小腸粘膜への感染を阻止することがわかっています。

この他、骨の成長因子ソマトメジン、赤血球をつくるエリスロポエチン、肌を若々しく保つ皮膚組織成長因子、抗菌力のあるリゾチームやラクトパーオキシダーゼ、ガン細胞転移を抑えるグリコプロテインなど、あげていけばキリがありません。

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することで、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

