



エネルギー **282kcal**
塩 分 **1g**

エネルギー **333kcal**
塩 分 **2.9g**
(煮汁 60%を含む)

旬のぎんなんを加えた“おつな味”

たこご飯

材料5人分

ゆでだこ……………200 g
米……………2合
ぎんなん……………24粒
しょうが……………小さじ2
酒……………大さじ2
A しょうゆ…大さじ1½
みりん……………大さじ1
昆布(5cm角)……………1枚

作り方

- ①米は炊く30分～1時間以上前にといでおく。水けをきって炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。
- ②ぎんなんは殻をむく。鍋に深さ1cmくらい湯を沸かし、ぎんなんと塩小さじ1程度(分量外)を加え、おたまの底ですくするようにして薄皮をむく。
- ③たこは8mm厚さに切り、しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ④①にA、昆布を加えてよく混ぜ、たこしょうがを散らして普通に炊く。
- ⑤炊き上がったら昆布を除いて②を加え、ふたをして10分ほど蒸らしてからかき混ぜる。

貝と肉のうまみが溶け合った煮汁もおすすめ

はまぐり豚しゃぶ鍋

材料4人分

はまぐり(砂を吐かせたもの)……………8個
豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)……………150 g
もめん豆腐……………1丁
生麩(粟麩)……………1パック
にんじん……………小1本
長ねぎ……………2本
水菜……………200 g
だし汁……………6～7カップ
酒……………大さじ3
A みりん・薄口しょうゆ…各大さじ2
塩……………小さじ1

作り方

- ①はまぐりは殻をこすり合わせて洗う。
- ②豆腐は縦半分に切ってから1.5cm幅に切り、生麩は1.5cm幅に切る。しめじは石づきを切ってほぐす。にんじんは皮をむいて6mm厚さの輪切りにし、好みで型抜きする。
- ③長ねぎは斜め切りにし、水菜は3～4cm長さに切る。
- ④土鍋にだし汁を入れて煮立て、Aで調味する。はまぐりを入れ、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、肉の色が変わったら火を弱めてアクを取る。②を加えて煮、最後に③を加えて煮ながらいただく。

※柚子こしょう、七味唐辛子、もみじおろしなど好みの薬味を添えて。

■タウリンの含有量(可食部100gあたり)

さざえ	1538mg
こういか	1212mg
かき	1163mg
帆立貝	1006mg
まぐろ血合い	954mg
真だこ	871mg
ぶり血合い	673mg
ずわいがに	450mg
あさり	380mg
大正えび	317mg
まさば血合い	293mg
まいわし	256mg
あじ	206mg
ぶり	187mg
かつお	167mg
するめいか	159mg

血合いには、鉄分やビタミンA・B群も含まれていますから、残さず食べましょう！

栄養補給をうたったドリンク剤の成分としておなじみのタウリン。アミノ酸の一種で、体の各機能に働きかけるさまざまな薬理効果が認められています。

たとえば、交感神経に作用して血圧を下げるという効果。交感神経は刺激を受けると心拍の動きが速まり、血管を収縮させて血圧を上昇させますが、タウリンにはその働きを抑制する作用があるのです。また肝臓では、胆汁酸の分泌を促進させて肝臓の細胞を再生させる効果が知られています。

胆汁酸にはコレステロールを排出させる働きがありますから、意見は分かれるところですが、コレステロールの低下作用も期待できそうです。そのほか心臓への働きもあります。心臓から血液が出る量を増加させて心筋収縮を高め、うつ血性の心不全を改善させるのに役立つといわれています。

タウリンは、たんぱく質を多く含む食品、なかでも魚介類に多く含まれています(表参照)。とくにかき、いか、えびは旬の食材ですから、この時季おいしさも格別です。いずれも昔はコレステロールを多く含むので控えるようにいわれていた食品ですが、タウリンのおかげで食べてもよい食品になりました。魚では、まぐろやぶり、さばなどの血合いに多く含まれています。いわし、さんま、あじなど青背の魚は、血液をサラサラにするのにも役立つので一石二鳥です。ちなみに、肉類にはほとんど含まれていません。

うれしいことに魚介類は低エネルギー、低脂肪のヘルシー食材。積極的に食べて、タウリンパワーをたっぷりいただきましょう。

かきやたこなど魚介類にたっぷり

注目!
新栄養
レシピ

高血圧の改善に

お役立ち!

交感神経に働きかけて、
血圧を下げる

タウリン

調理 大庭 英子 (料理研究家)
栄養指導 森野 眞由美 (管理栄養士)
撮 影 松島 均
スタイリング ●吉岡 彰子
構 成 成野澤 幸代

*料理の熱量、塩分量はそれぞれ1人分です。