

さびない体をつくる！ いそどり野菜のカラフルレシピ

料理制作・監修 中津川かおり
(管理栄養士)

撮影：原 ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

色とりどりの野菜に秘められた「ファイトケミカル」に注目！

野菜に含まれる色素、香り、苦み、辛味などを構成する成分のことを「ファイトケミカル」といい、抗酸化作用、免疫力向上などの機能に特色があります。主に野菜の「色」によって含まれるファイトケミカルの成分や機能が異なるので、日頃から意識してさまざまな色の野菜をとるように心がけましょう。

赤 ● 橙 ● 黄 ● 緑 ●
紫 ● 白 ● 黒 ●



1人分 エネルギー354kcal
食塩相当量0.8g



しょうが、三つ葉、すだちパワースで
青魚独特の臭みを消して風味もアップ！

さんまとキノコの炊き込みご飯

材料(4人分)

米	2合	しょうが(千切り)	1かけ分
塩	少々	昆布	5cm分
A しょうゆ	小さじ2	さんま	1尾
酒	小さじ2	三つ葉	20g
しめじ	80g	すだち	1個

作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、2合の目盛り線まで水を加える。Aを加えて軽くかき混ぜる。
- ②しめじは石突きを取り小房に分け、しめじ、しょうが、昆布を①の米にのせて炊飯する。
- ③さんまは両面に塩を振り、魚焼きグリルに入れて焼く。両面の皮に軽く焦げ目がつくまで焼いたら、グリルから取り出し、箸で骨を除いて身をほぐす。
- ④②が炊き上がったら昆布を取り除き、ご飯の上に③のをのせて炊飯器のふたを閉じ、5分程蒸らす。
- ⑤三つ葉は2cm長さに切って④に混ぜ込み、器に盛る。すだちを4分の1の大きさに切って添える。

しめじ



●β-グルカン

β-グルカンは、不溶性食物繊維の一種。胃で消化されずに腸まで届くことから、体内の余分なコレステロールに吸着して、体外に出す作用があります。

しょうが



●ジンゲロール

しょうがの辛み成分ジンゲロールには、血流を促進する作用があるとされ、冷え性の改善や免疫力アップに役立つとされています。



揚げずに焼いてカロリーオフ！
さっぱりと酢でいたたくヘルシー餃子

れんこんのはさみ餃子

材料(2人分)

れんこん	200g	ごま油	大さじ1
にら	30g	片栗粉	適量
長ねぎ	20g		
しょうが、にんにく	各少々	B【つけだれ】	
豚ひき肉	120g	酢	大さじ2
塩、こしょう	少々	ブラックペッパー	少々
A オイスターソース	小さじ½		
しょうゆ	小さじ½		

作り方

- ①れんこんは皮つきのまま、5mm幅の輪切りにする。にら、長ねぎはみじん切りにする。しょうが、にんにくはすりおろす。
- ②ボウルに豚ひき肉を入れ粘りが出るまで練り、長ねぎ、しょうが、にんにく、Aを加えてよく混ぜる。
- ③①のれんこんの片面に片栗粉を薄くまぶし、片栗粉をつけた面を内側にして②を挟む。(肉だねは1個あたり大さじ1が目安)
- ④フライパンにごま油を熱し、肉に火が通るまで両面をじっくり焼く。
- ⑤Bを混ぜ合わせ、つけだれとして添える。



1人分 エネルギー276kcal
食塩相当量1.0g

れんこん



●タンニン (ポリフェノール)

タンニンは、ポリフェノールの一種で、れんこんの黒ずみの原因となる渋みの成分です。抗酸化作用があるほか、胃の炎症を抑える働きがあるといわれています。

ねぎ



●硫化アリル

ねぎに含まれる辛み成分硫化アリルは、ビタミンB₁の吸収を高める働きがあるとされ、豚肉と組み合わせることで、スタミナ補給や疲労回復に効果が期待できます。

profile なかつがわ かおり food studio mamma主宰。東京家政大学大学院食物栄養学専攻修了。大学や専門学校などで講師を務める他、レシピ・商品開発、テレビ・雑誌のフードコーディネイト、メディア出演などで幅広く活躍中。著書は『はじめてでもかんたん! 日本の料理』『はじめてでもかんたん! おべんとう』(ともに、国土社)など多数。