

きずな食レシピ No15

◆ 秋の味覚★

やっと涼しい日も多くなり食欲の秋の到来です！ 何かと食べ物が美味しくなりますが、やはり自然のものは旬の時期が一番★ 味も栄養素もその時期最も良い状態のものを美味しくいただきます♪

★柿とワカメの三杯酢★



【材料】(2人分)

・きゅうり 1/2 本、・柿 1/4 個、・わかめ ひとつまみ、★酢 大 1、★砂糖 小 1、★醤油 小 1/4、★水 小 2、・塩 適量

- ① きゅうりは薄く輪切りにしザルに入れ塩を振りもむ。そのまま3分ほどおいてから水で洗い流し絞っておく。
- ② 柿は 2-3 mm にスライスした後、幅 5 mm くらいの棒状に切る。
- ③ ★の材料を合わせ三杯酢を作る。きゅうりと柿を入れ混ぜておく。
- ④ 戻したわかめを1口大に切って、食べる直前に混ぜれば完成♪

■秋刀魚

良質のたんぱく質を含み、EPA(血栓防止効果)や DHA(脳の老化防止効果)も豊富に含まれています。また、貧血に効果のあるビタミン B2 や、苦めの腹わたにはビタミン A も豊富に含まれます。胃腸を温め疲労を取る効果がある為、夏の疲れた身体の回復には効果的です。EPA や DHA により生活習慣病予防やボケ防止にも効果的です。腸(内臓)にもビタミンが豊富に含まれています。

【丸ごと食べるのが最も良いので、炊き込みご飯や煮つけもお勧めです。】

■ナス

94%が水分で、他は食物繊維や糖質です。体の熱を冷ます、血液の流れを良くする、腫れを取る、などの効果があります。これらはルチン・エルセチンといった成分の効果です。油と一緒にすることで、血中コレステロールを抑制する働きが高まります。

【油を使って加熱調理した料理がお勧めです。】

■さつまい

熱に強いビタミン C を豊富に含みます。また、ビタミン E やコレステロールも多く含みます。消化器系の働きを高めて胃腸を丈夫にする効果があります。さつまいに含まれるベータカロテンやプロテアーゼ阻害物質が肺がん予防に役立つことも近年分かってきました。

【丸ごと食べる焼き芋は最高。煮る時は、生姜を加えれば消化器系の強化、レモンを加えると消化器機能が高まります。】

■柿

ビタミン C を多く含み老化防止・ガン予防効果があります。またビタミン A や食物繊維ペクチン・カリウムの働きで動脈硬化や高血圧予防にも効果的です。酒の酔い覚ましにも効果があり、特に飲酒前だとより効果的です。また、柿の葉はビタミン C が多く、利尿効果・新陳代謝の促進・高血圧に効果的です。

【浮腫み・血圧が気になる方は柿の葉茶がお勧めです。】