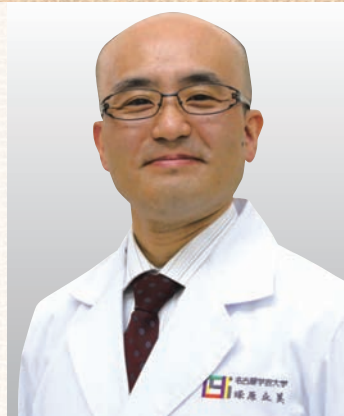


今月のテーマ

和食を見直そう!



名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
臨床栄養学研究室 |
塚原 丘美先生

2013年12月、和食(Washoku)がユネスコ無形文化遺産に登録されました。その理由は、①多様で新鮮な食材を使用し、その持ち味を尊重していること、②栄養バランスに優れた健康的な食生活が長寿に役立っていること、③自然の美しさや季節の移ろいを表現していること、④年中行事との密接な関わりがあることです。いつも主食(ごはん)・主菜(魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)をそろえて食べる和食は、主食から「糖質」、主菜から「たんぱく質」、副菜から「ビタミン、ミネラル、食物繊維」を摂取することになり、自然と栄養バランスが整います。バランスの良い食事は肥満を予防するだけでなく、主菜が魚であれば、動脈硬化を

予防するDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という脂肪酸をたくさん摂取できます。つまり、生活習慣病の予防こそ和食なのです。

海外では、Washokuはヘルシーと称賛されて目標になっているのに、日本人は「健康によくない」と言われているいわゆる欧米食に移っています。もう日本食=和食ではないのです。日本人もWashokuを目標に理想的な食生活を送りましょう。



名古屋学芸大学
管理栄養学部
管理栄養学科4年生
笠原 千鶴さん(左)
青山 美穂さん(右)



ポイント

だし汁で梅ジュレを作ること
で、減塩できて、清涼感が出せます。
レンコンをすりおろすことで、
つなぎの代わりになります。
粗く切ったレンコンも
よいアクセントになります。



アジつくね

～梅ジュレのせ～

材料(2人分)

アジ(刺し身も可) 120g
レンコンすりおろし 30g
レンコン刻み 20g
みそ 4g
調合油 4g
青ジソ 1g(1枚)

梅ジュレ
梅干し 5g
だし汁 15g
ゼラチン 0.4g

栄養量(1人分)

エネルギー 113kcal
たんぱく質 13.4g
脂質 4.1g
炭水化物 4.8g
塩分 1.1g

作り方 アジつくね

- ① アジは3枚おろしにして、細かくたたく。
- ② レンコンは分量通りに粗刻みとすりおろしにする。
- ③ ①と②とみそをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④ 1人2個になるように平たく丸める。
- ⑤ フライパンに油を引き、④を焼く。焼き上がったら、皿に盛る。

梅ジュレ

- ① 梅干しを裏ごしする。(練り梅でもよい)
- ② だし汁に①とゼラチンを混ぜながら沸騰させないように加熱する。
- ③ 別の容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったらスプーンなどでほぐす。
- ⑤ アジを盛りつけ、その上に梅ジュレと細かく切った青ジソのをのせる。