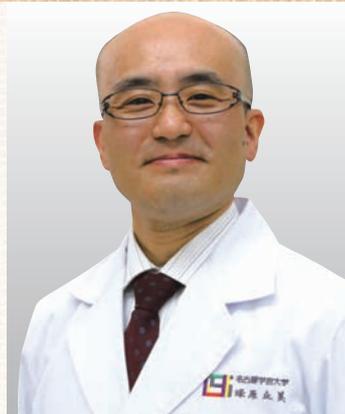




今月のテーマ

# 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。