

2014年

秋 × ニュー



きのことしぐれの炊き込みご飯
さんまの香りおろし添え
ミネラルたっぷり海藻の和えもの
なめこおろし汁
ダッチオーブンで
バイクドチーズケーキ



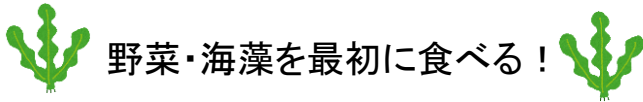


【材料 / 6人分】

キャベツ	1/4コ
きゅうり	1本
わかめ(乾燥)	6g
かにかまぼこ	50g(7本)
めかぶ(味付き)	1コ(40g)
炒りゴマ	適宜
白だし	大さじ1
塩	適宜

【作り方】

- ① わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯に分量外の塩1つまみを加え、**タイマー設定1分**で茹でたら、冷水にとり、ザルにあげておきます。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにして**塩**をふり、しんなりさせてしぼって水気をきります。
かにかまぼこはほぐしておきます。
- ④ ボールに水気をしっかりきった①, ②, ③と**めかぶ**、**白だし**、**炒りゴマ**を入れたら良く混ぜます。塩見が足りなければ塩で整えて出来上がりです。



野菜・海藻を最初に食べる！

野菜や海藻は低カロリーでビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含むのでとても身体に良く、食欲コントロールにも効果的です！まずは意識して最初に野菜や海藻から食べるようにしてみてください。

歯ごたえがあって咀嚼数が自然に増え「満腹感」を感じやすくなるうえ、体積があり消化に時間がかかるので、満腹感のある程度持続させることで食べ過ぎを防ぎます。また、最初に野菜を食べておくことで、後から脂質や糖質を摂っても血糖値の急上昇を防いでインスリンの分泌を抑えられ、脂肪として蓄えられにくくなります。また血管へのダメージも防いで、生活習慣病の予防にも効果的なのです。

満腹感が得られる野菜



- ・キャベツ
- ・大根
- ・もやし

- ・じゃがいも
- ・かぼちゃ
- ・さつまいも



さんまの香りおろし添え

【材料/6人分】 🔥 374 kcal (1人分)



さんまを調理したまな板

いきなりお湯で洗うと、魚のタンパク室が固まって
生臭さが取れ難くなります。
まずはお水と洗剤で洗いましょう！

	さんま(大)	3尾分(3枚におろした物)
	薄力粉	適宜
	サラダ油	大さじ2
A	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
B	大根(正味)	200g
	玉ねぎ	30g
	リンゴ	1/2個
	レモン汁	大さじ1
	酢	大さじ2
	白だし	大さじ1
	しょうゆ	少々

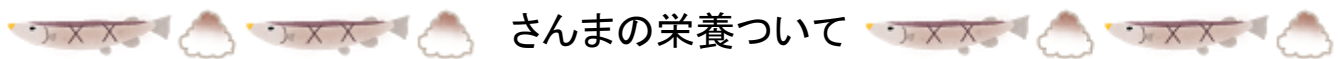
☆付け合せ用野菜☆

大葉、プチトマト、みつば、スライスした玉ねぎ 等

【作り方】

- ① **さんま**は1枚を2つに切り、中央に切り込みを入れたら、端を通して手綱にします。
- ② **A**の材料を合わせ、①を途中、裏返ししながら15分程漬け込みます。
- ③ **B**の香りおろしを作ります。**大根**、**玉ねぎ**はすりおろし、軽く水気を切ります。
リンゴは皮付きのまますりおろし、**大根**、**玉ねぎ**と合わせます。**レモン汁**、**酢**、**白だし**で調味し、最後に**しょうゆ**で香り付けします。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ【温度設定機能/160℃】に設定し、点火します。
設定温度になったら②に**薄力粉**をまぶしながら両面こんがり焼きます。
- ⑤ ④と付け合せの野菜を飾り、③を添えたら出来上がりです。

今回はさんまを少量の油で焼くことで、油で揚げるよりカロリーをカットすることができます。
また、さんまと大根おろしを一緒に食べる事により、大根には消化酵素が含まれているので
脂の多いさんまの消化を助けてくれます。



さんまの栄養について

マグロと同様、さんまも良質なたんぱく質を多く含んでいます。また青魚に特徴的なDHA・IPAも豊富で、脳を活性化させ、血液を健康に保ち、ガンや動脈硬化などの予防に役立ちます。血合いの部分には、ビタミンB群やビタミンAが多く含まれ、悪性貧血を予防し、神経細胞を正常に保つ働きをしてくれます。ビタミンAは、粘膜を健康にする働きがあり、目の疲れを取り、肌に潤いを与える効果があります。

きのこしぐれの炊き込みご飯

🔥 217 kcal (1人分)



【材料 / 6人分】

米	2合
水	360ml
本しめじ	1/2パック
あさりのしぐれ煮	80g
しょうが	1片
ねぎ	適宜

【作り方】

- ① お米を研ぎます。ねぎは薬味用に小口切りにします。
- ② しょうがは千切り、本しめじはいしづきを落としてほぐします。
- ③ 炊飯器: お米と分量の水を入れ、しょうが、本しめじとあさりのしぐれ煮も入れたら30分ほどおき、炊飯スイッチを押します。
炊飯鍋: お米と分量の水を入れ、しょうが、本しめじとあさりのしぐれ煮も入れたら30分ほどおき、炊飯機能【ごはん】モードを選択し、点火します。
- ④ 炊き上がったら軽く混ぜ、茶碗に盛り付けたら、ねぎを散らして出来上がりです。

なめこおろし汁

🔥 30 kcal (1人分)



【材料 / 6人分】

大根	100g
なめこ	1袋
絹ごし豆腐	半丁
だし汁	4カップ
白だし	大さじ2
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	1つまみ(適宜)

【作り方】

- ① なめこはぬめりを取らないようにサッと洗います。
- ② 豆腐はますの目に切り、大根は皮を剥いてすりおろします。
- ③ だし汁を煮立たせなめこを入れ、一煮立ちしたら白だし、酒、薄口しょうゆで調味し、塩で味を調えます。
- ④ ③に豆腐を入れ、豆腐がゆらゆらしてきたところで、おろした大根も入れ、煮立つ直前ぐらいに火を止めて出来上がりです。

ベイクドチーズケーキ ～ダッチオーブン1台分～



【材料】

プレーンビスケット	90g
溶かしバター(有塩)	50g
クリームチーズ	300g
生クリーム	150cc
グラニュー糖	90g
薄力粉	大さじ3
卵(L)	1個
バニラオイル	少々
レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ① **ビスケット**は砕いて溶かし**バター**と合わせます。
- ② **ダッチオーブン**に**オーブンペーパー**を敷き、①を底に敷き込み、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ③ ボウルに室温に戻した**クリームチーズ**を滑らかにし、**グラニュー糖**、**生クリーム**、**薄力粉**、を加えよく混ぜます。
- ④ ③に**卵**を加え混ぜたら、**バニラオイル**と**レモン汁**も加えよく混ぜます。
- ⑤ ②の上に④を流し入れ蓋をし、**グリルダッチオーブンキー**を選択し**15分加熱**、**余熱20分**で仕上げます。
- ⑥ 蓋を外して粗熱がとれたら**ダッチオーブン**から取り出し、冷まします。
(時間のある場合は**ダッチオーブン**ごと冷まします。)
- ⑦ お好みの大きさに切って、完成です。



チーズケーキの歴史



世界→ 古代ギリシャがチーズケーキ発祥の地と言われています。当時、食べられていたチーズケーキは「トリヨン」という名前のチーズを使ったプディング風の食べ物です。また、紀元前776年に初めて開催されたオリンピックでアスリート達に供されたのが、チーズケーキだという記録が最古と言われています。

日本→ 明治時代にチーズケーキに似たものが存在していたようですが、当時のものはあまり受け入れられなかったようです。一般に浸透したのは戦後、進駐軍から伝わったとされています。進駐軍から伝わったとされるチーズケーキは現代で食べられているベイクドチーズケーキやレアチーズケーキであり、珍しい物好きの日本人の間でヒット商品になりました。

