

京都新聞社の取材を受け、暑さに負けない食事の基本的な考え方について解説し、暑い夏場にコンロを使わず、電子レンジだけで簡単に作れ、栄養価が高く食欲をそそる料理を紹介した。

たんぱく質や疲労回復効果のあるアミノ酸を豊富に含む鶏むね肉、最近注目されている免疫力向上効果のある成分を含むブロッコリー新芽（スプラウト）やビタミンCが豊富で食欲をそそる彩りのよいトマト、大葉、レモンや紫玉ねぎなどを使い、タレは、簡単に使えるポン酢をベースに、ニンニク、チリソース、胡麻油を加えた香味ソースで食欲をそそる一品料理を紹介した。

(木戸詔子)



しっとり蒸し鶏～夏野菜と香味だれで

京 都 新 聞 社 2019年(令和元年)7月30日 火曜日 17面(暮らし)

home@mb.kyoto-np.co.jp



しっとり蒸し鶏～夏野菜と香味だれで

【材料】(2人分)
 鶏胸肉(皮なし) 200g
 キュウリ 1本
 ミニトマト 4個
 ブロッコリー新芽 1パック
 紫タマネギ 50g
 大葉 5枚
 レモン 1/2個
 たれ-ポン酢大さじ3、ごま油小さじ1、ニンニク(チューブ)小さじ1、チリソース小さじ1、白ごま小さじ2

【作り方】
 ①耐熱ボウルに鶏胸肉を入れ、塩小さじ1/2と砂糖小さじ1をすり込み、酒と酢各小さじ2を振りかける。ラップをふんわりかけ、電子レンジ600Wで約3分加熱。冷まして薄切りにし、蒸し汁をかける。
 ②キュウリは縦半分に切ってから斜め薄切り、タマネギはスライスする。
 ③器にキュウリを敷き、その上に鶏胸肉を並べて薄切りレモンを挟み、タマネギと刻んだ大葉を盛り、たれをかける。周りにトマトとブロッコリーを飾る。

暑さに負けない料理

しっかり食べて疲労回復

暑い日が続く中、食事をそろめなど簡単なもので済ませがちだが、しっかり食べないと疲れやすくなり、疲労回復しにくくなる。

京都女子大栄養クリニク長の木戸詔子副クリニク長は、食欲がないときに胃腸の動きを活発にする酢やかんきつ類を薦める。胃腸の弱い人は、胃の粘膜を守る「ねばねば成分」が豊富なヤマモヤオクラを、胃に負担をかけないためにも「決まった時間に食事をしましょう」。

胃腸働かせる酢、かんきつ

豚肉や大豆にタマネギを

疲れたときは、炭水化物をエネルギーに効率よく変換するビタミンB1(豚肉、大豆など)と、ビタミンB6の吸収を促進するアリシン(ニンニク、タマネギなど)を主食と一緒に取る。

体重が減ったときはタンパク質の多い赤身肉や鶏胸肉を。タンパク質の代謝に必要なビタミンB6(マグロなど)も食べたい。

木戸さんお薦めのメニューが、鶏胸肉を使った蒸し鶏。レンジで蒸すだけと簡単で、夏野菜をたっぷり添えていた。朝食を抜くと野菜が不足する。「朝食を抜くのは日頃から毎食、主食、主菜、副菜をそろえて食べることで」(中村幸恵)

紫外線(強い夏は、細胞にダメージを与える)活性酸素が体内で多量に発生する。抗酸化作用があるのはビタミンCやEのほか、カロテンやポリフェノールなど。植物が自らを紫外線から守ろうとするため、夏野菜に多い。鶏胸肉やマグロにも抗酸化作用のあるアミノ酸の一種が豊富に含まれている。

熱中症