

## 「何にしようか(今月のお料理)」2018年6月 「牛肉団子と鯛の味噌づけ焼き」、どう。 そだねー、大変そう、美味しく出来る

日本人が、牛肉を食べ始めたのは、文明開化の時代になってからですので、明治26年10月1日付の「時事新報」に登場した家庭の食卓への献立提案「牛肉団子」は、当時としては斬新なものであったと思います。

しかし、「福翁自伝」に「福澤諭吉が適塾で学んだ江戸末期の1857年（安政4年）、大阪に2軒しかない牛鍋屋は、定客がゴロツキと適塾の書生ばかりの店だったという。」とあり、また築地の牛肉販売会社「牛馬会社」の宣伝誌『肉食之説（にくじきのせつ）』（肉食のススメ）を明治3年に福澤先生が発刊されていますので、先生にとっては、若き日より好んで召し上がっていた、ごく当たり前の献立であったことが伺い知れます。

「時事新報」の献立に「鯛」を使ったものも多く掲載されていました。この時代は、「鯛」と言えども一本買いが普通であったようです。この一本を無駄無く使い切るためには、それぞれの部位に合った調理方法、保存方法の提案は、有り難い情報であったことでしょう。コンビニで賞味期限の切れる食品を安易に廃棄する現代、何かと考えさせられます。



《牛肉団子》390Kcal

◇作ってみたら◇

牛肉の調理方法と言えばステーキや焼き肉が直ぐ思い浮かびますが、この「牛肉団子」は「牛鍋」のように、だし汁でくし形に切った玉ねぎを煮て、このだし汁の中に牛肉団子を落とし入れます。だし汁には、砂糖は入れずみりんを少々加えました。献立上には砂糖もみりんも掲載されていません。玉ねぎの自然の甘みを愉しまれたと思われれます。今回は牛ひき肉を使用しました。ボソボソ感を防ぐためにかたくり粉をつなぎ材に使用しました。牛肉を使用した献立ですが、洋風ではなく和風の仕上がりになりました。練りがらしは、お好みで!

◇栄養成分と効用◇

牛肉は、必須アミノ酸をバランス良く含む優れたたんぱく源です。

たんぱく質は、免疫系をつくる細胞全体の基盤となり、免疫機能を高めます。

特に必須アミノ酸の1つ、ロイシンが豊富です。ロイシンは、筋肉たんぱく質の分解抑制、合成促進に関与しますので筋肉が細くなられた方にお勧めです。

牛肉の脂には、動脈硬化を予防するオレイン酸(オリーブオイルの主成分)も含まれ、またステアリン酸という抗酸化作用のある脂肪も多く含んでいます。この脂肪には悪玉コレステロールを 下げるなどの働きもあります。

カロリーの高い霜降り牛肉ですが、一概に悪者では無さそうです。

ただし、食べ過ぎは肥満の原因となりますのでご注意ください。

そうは言っても、「霜降り牛肉の脂肪は、悪玉コレステロールを増やすと聞いている」と牛肉の脂肪を摂ることがご心配な方には赤身の牛肉をお薦めします。

#### ◇材料と分量

栄養価計算表でご確認ください。



《鯛の味噌づけ焼》278Kcal

#### ◇作ってみたら◇

味噌は、信州味噌を使用しました。福澤先生は、三州味噌(八丁味噌)がお好みだったようです。鯛の切り身は、お酒でのぼした味噌に漬けておきます。グリルで焼く場合焦げ易いので、ご注意ください。献立では、付け合せに、はじかみ(筆しょうが)を添えていましたが、6月に美味しいそら豆を甘煮にしたものと色取りとしてピンクの甘酢しょうがを、添えました。

#### ◇栄養成分と効用など鯛情報◇

鯛といえば真鯛を指しますが、種類が多く 200 種を超えるそうです。日本では、「めでたい」にかけて縁起の良い魚として人気があります。勿論、天然物が美味しいと思われるでしょうが、市場に流通する 8 割以上が養殖です。お薦めは養殖鯛、養殖鯛の方が脂質(EPA, DHA が含まれる)が多く血液サラサラ効果があります。慣用句の「腐っても鯛」は、うま味成分のイノシン酸を多く含むことによります。イノシン酸は分解速度が遅いため、鯛の鮮度がおちても旨味が長く保たれるゆえんです。鯛には、良質なたんぱく質他、多くの栄養素が含まれていますが、この点の解説は次回以降に掲載いたします。

#### ◇材料と分量

栄養価計算表でご確認ください。