

「何にしようか(今月のお料理)」2018年10月
「カキフライとさつま汁」、どう。
そだねー、大変そう、美味しく出来る

「福澤諭吉は、幕末期より啓蒙思想家として情熱的に西洋文明の紹介に努めた。それは学問や思想ばかりでなく、人々の衣食住などにも及んでおり、3度の西欧体験をベースに『西洋衣食住』という絵入りの実用書まで出版している。そして明治以後、福澤先生は科学的裏付けをもって肉食をPRするなど、食の近代化にも大きな役割を果たした。」と「塾」247号にあります。

このPR活動の一環でしょうか「時事新報」でも牛肉や牛乳を取り入れた「牛ロース(ステーキ)」や「豆ソップ(スープ)」、その他「カキフライ」や「サラダ」と言った新しい洋風メニューを、和風メニューに織りまぜて紹介しています。

当時は、新しく珍しい牡蠣をフライとする調理法も、現代では牡蠣の調理法と言えば「カキフライ」と直ぐ思い浮かぶように当たり前のものになりました。福澤先生の啓蒙活動は確実に実を結んでいますね。



《カキフライ(三ツ葉の山葵あへ)》241Kcal
◇作って見たら◇

これから旬を迎える真牡蠣は、岩牡蠣に比べると小ぶりですが、旨みが凝縮していてクリーミーですのでフライに向いています。

添え物は、三ツ葉の香りとわさびの爽やかさが食欲をそそる「三ツ葉の山葵あへ」としました。この和え物に、「もみ海苔」をかけると一層美味しくなります。

◇栄養成分と効用◇

「牡蠣」は、「海のミルク」とも呼ばれ、完全栄養食品です。必須ミネラルの亜鉛を、最も多く含んでいるのが特徴です。亜鉛は、味覚障害の予防に必須の栄養成分であり、多くの酵素やインスリンの構成成分にもなっています。鉄や銅などのミネラルも多く含み、貧血予防にも効果があります。また、グリコーゲンを多く含みます。肝臓の機能を高め疲労回復を助け、筋肉や脳の働きを活発にする効果があります。

更にタウリンも豊富に含んでいますので、乳酸の増加抑制、疲労回復、コレステロール上昇抑制、視力回復など多くの効用があります。完全栄養食品と言われる所以です。

「三ツ葉」は、日本のハーブです。三ツ葉の爽やかな香りには、クリプトネンやミツバエンという成分が含まれており食欲増進や消化を促す効果があります。更に神経を

安定させイライラを解消する効果もあると言われています。三ツ葉は、緑色の野菜ですので、カリウムとβ-カロテンを多く含んでいます。すまし汁などに青味として使用する程度では、十分栄養素を摂取することはできませんので、この献立のように和え物やお浸しで、たっぷり召し上がってください。カリウムには、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧抑制効果があります。β-カロテンは、抗発がん作用や動脈硬化の予防で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、視力維持、粘膜や皮膚、頭髮の健康維持などの働きもあります。

※※牡蠣にあたらないようにするには・・・

牡蠣は栄養価が高く美味しい反面、食中毒の危険性も高い食品です。牡蠣の食中毒の原因の大半はノロウイルスによるものです。このウイルスは、85℃以上で少なくとも90秒間加熱すると感染性が失活すると言われています。しかし180℃前後の油で、4分以上揚げると発生率が減ると言われているカキフライでも絶対にあたらないということは無いようです。生が美味しいとお思いの貴兄、くれぐれもご注意ください。

◇材料と分量◇

栄養価計算表でご確認ください。



《さつま汁》209Kcal

◇作ってみたら◇

明治26年当時は、魚料理も鶏料理も一匹(一羽)購入して、丸ごと無駄無く食べ切ったようです。命を無駄無くいただくことは、時間も手間もいることで、頭の下がる思いです。さつま汁のスープも手を抜くこと無くこの鶏ガラを長時間煮込んで作っています。さぞかし美味しいスープであったと思います。今は、便利で美味しい粉末だしがありますので、今回もそれを使用しました。ただし、粉末だしを使用する場合は、塩分にご注意ください。

鶏肉、野菜、油揚げと具たくさん汁物ですので、お好みで七味唐辛子や粉山椒をふりかけると一層美味しくいただけます。

◇栄養成分と効用◇

「鶏もも肉」は、鶏の太もも部分言います。鶏肉料理には定番とも言える部位で、ジューシーです。もも肉には、セレンというミネラルが多く含まれています。セレンは、細

胞の老化を防ぎ動脈硬化を予防する効果があります。ビタミンB2も多く含みます。ビタミンB2は、新陳代謝を高め、皮膚や唇にうるおいを与えてくれます。たんぱく質も、ご存知のとおり大変多く含みます。たんぱく質は体の構成成分や、ホルモン、血液中の血球、酵素などの材料になりますが、飢餓状態においてはエネルギーとして使われます。たんぱく質は約20種類のアミノ酸の結合で構成されています。そのうち9種類は体内で合成されない必須アミノ酸です。鶏肉など肉類のアミノ酸組成は、バランスが良く、良質のたんぱく質と評価されています。ご高齢になっても、たんぱく質は大切な栄養素ですので1日に50～80g位の肉類を召し上がることを、お勧めします。

◇材料と分量◇

栄養価計算表でご確認ください。