

「何にしようか(今月のお料理)」 2018 年 11 月

「かき揚げと鴨鍋」、どう。そだねー、大変そう、美味しく出来る

今年の夏は猛暑、酷暑という表現を上回る言葉が生まれそうな暑さでした。気づいてみれば季節は既に実りの秋、寒さを感じる日も少なく無くなりました。

今回紹介する「かき揚げ」には、旬のさつまいもやれんこんなど栄養価が高く美味しい野菜がしっかりと使われています。栄養学にも深い関心を示されていた福澤先生は、季節の食材を豊富に生かした献立を「時事新報」に登場させています。

鴨肉は、明治時代以前の四足の動物を食する習慣が無い時代には、大変貴重なタンパク質源の食物であったようです。

その調理法は、北陸新幹線が開通して今話題の金沢の冬の代表郷土料理『鴨の治部煮』を始め、鴨のしゃぶしゃぶや鴨焼そして今回紹介する鴨鍋など様々です。いずれも酒肴に、これからの季節熱燗が進みそうです。



《かき揚げ》206Kcal

◇作ってみたら◇

さつまいもやれんこんは、ホクホクと歯ごたえも良く油にも合い甘さが際立ちました。大根を天ぷらにすることは、珍しくどうかと思いましたが瑞みしさが、かき揚げのアクセントとなり美味しいものでした。家庭で天ぷらを作るのはちょっとと敬遠されがちですが、さつまいもやゴボウなどの根菜類を前もって電子レンジでチンしておけば、フライパンに少量の油をひくだけの揚げ焼きで大丈夫ですので手軽に作ることができます。お試しください。

◇栄養成分と効用◇

「さつまいも」や「ジャガイモ」など芋類に含まれる「でんぷん」は、ビタミンCの破壊を加熱調理から守ります。ビタミンCの効用は、風邪予防、肌荒れ予防、疲労の回復などですから、これからの季節にさつまいもやジャガイモは積極的に摂りたい野菜です。生のさつまいもを切ると断面から白いミルク状の液体が滲み出てきます。この液体はヤラビンと言います。ヤラビンは緩下剤として効果があることが知られています。ですので、さつまいもに含まれる食物繊維とヤラビンの相乗効果として便秘改善が期待されま。また、カリウムも多く含みますので高血圧予防にも効果があります。

◇材料と分量◇

栄養価計算表でご確認ください。



《鴨鍋》467Kcal

◇作ってみたら◇

牛肉食を推奨され、好まれた福澤先生は、あいがものお肉も好まれたのでしょうか？ 今回の鴨鍋、「鴨が葱を背負って来る」ということわざがありますように、正に長ねぎと相性の良い料理となりました。あいがもの肉を薄くそぎ切りして、すき焼きのように10分ぐらい煮込み、アツアツをいただきます。ねぎと鴨肉を器に盛った上に添えた花鰹で、さらに肉の旨みが増しました。鴨といえば「鴨南蛮」とお思いの方も、これからは食卓に鴨料理を登場させてはいかがでしょうか。

◇栄養成分と効用◇

冬の渡り鳥の野鴨は、11月～2月が猟期で旬となります。あいがも(合鴨)は、マガモとアヒルの交雑交配種で一年中食することができます。鴨肉には、以下のような効用のあるビタミンが多く含まれています。その他にカルシウム、マグネシウム、カリウム等のミネラル類と良質なたんぱく質も豊富に含んでいますので優れた栄養食品です。

☆鴨肉に含まれるビタミンとその効用☆

- ※レチノール（ビタミンAの一種で脂溶性ビタミン）：夜盲症を改善し目を正常に保つ効果が期待される。
- ※ビタミンB1：糖質の代謝を助けエネルギーを作り出し疲労回復に役立つ
- ※ビタミンB2：皮膚や粘膜の機能維持や成長に役立つ
- ※ナイアシンとビタミンB6：脳神経を正常に働かせるのに役立つ
- ※パントテン酸：動脈硬化を予防する働き
- ※葉酸：赤血球を作り出すために欠かせない

◇材料と分量◇

栄養価計算表でご確認ください。