

こちゃんとの知恵!

考えて食べればナッツは◎の食材!

ナッツにはいろんな種類があって、それぞれに栄養もパワーも違います。自分に合うものを選ぶ。食べる量や食べ方を知る。ちょっとした工夫で強い味方になってくれます。

ナッツは紀元前からのおつきあい

人とナッツ、実はとてもナガイおつきあいなんです。例えばくるみは世界最古のナッツといわれ、紀元前7,000年頃から食べられていました。またアーモンドは、紀元前4,000年頃から原産地の西アジアから欧州に広がり、中世の頃までは王侯貴族などのための贅沢な食べ物だったとか。今と大違いですね。日本でも、縄文時代からすでにドングリやトチの実を保存食や栄養食として当時の人々が食べていたことが調査により分かっています。そんなナッツ、深い味わいはもちろん、洋の東西を問わず、昔の人たちも体にいいパワーがあることを本能的に感じていたのかもしれない。

バランスの良い総合栄養食材

ナッツ類は、植物性のタンパク質、豊富なビタミン類やミネラル、食物繊維、不飽和脂肪酸など、現代人に必要な栄養素を含む優秀な食材。メタボやがんを予防するといった報告も発表されているほど。1日に10~20粒程度食べるのが良いといわれています。

主なナッツの栄養素とパワー



薬膳的には血気水の人向け(気虚、血虚)

気虚とは気=エネルギーが慢性的に足りない人、血虚は血が不足がちな人のこと。アーモンドやくるみなどのナッツ類には血を補う作用があるそう。また、松の実が薬膳の定番。中国では1日3回、松の実を毎日食べ続けると仙人になれるといわれているそうです。特に、松の実のピノレン酸には血栓を起こりにくくする効能があるようです。

「スポーツ食育」、はじめましょ。——【ナッツ】

「スポーツ食育」は「きちんと食べて、なりたい体」をテーマに、大阪スローフード協会が進めている取り組みです。体を動かすことで持久力や筋力アップ、ダイエットなど「なりたい体づくり」をサポートし、健やかな毎日に役立つ情報をお届けします。

■ ナッツ類はスポーツをする体にぴったり

近頃、スポーツ選手がナッツ類をよく食べているといわれています。その理由の1つが、ナッツ類に含まれる良質の脂質と豊富なタンパク質。良質な脂質を摂取することで、より効率的に筋肉をつけることができるそうです。またタンパク質はエネルギーに使われることもあり、手軽にタンパク質の摂れるナッツ類はぴったり。しかも腹持ちがいいというのも魅力です。スポーツや運動をよくする人は、一般の人より少し多めに摂取してみてください。



■ 運動後の栄養補給や疲労回復に

程度の差こそあれ、体を動かした後は、大量のミネラルを消費しています。ミネラルが不足するとビタミンも吸収しにくくなりパワーを発揮できなくなります。そこでナッツ類。バランスよく各種のミネラルが含まれていますから、ミネラル補給源にぴったりです。そうしたビタミンとミネラルが、活性酸素の分解や疲労回復をサポートしてくれるそうですよ。

こちゃんと薬膳レシピ⑥ ナッツ

ナッツ類は、いったものなどをそのまま食べるのが普通ですが、ここはちょっとひと工夫。料理の一品として、また、いろいろ使える調味料にアレンジしてみました。協力:「ロート製菓のスマートごはん」世界文化社

春菊のくるみあえ



アンチエイジング 便秘

春菊はカロテン、くるみはオメガ3脂肪酸などが豊富。便秘や肌荒れなどにお悩みの方におすすめです。

カロリー 87kcal 塩分 0.7g

【材料】(2人分)

- 春菊…1わ
- 〈あえ衣〉
 - くるみ…30g
 - しょうゆ…小さじ2
 - みりん…小さじ1/2
 - 昆布だし…大さじ1 1/2 ~ 2
- くるみ(飾り用)…2個

【作り方】

- 1 春菊は塩少々(分量外)を入れた熱湯でゆで、水けを絞って3cm長に切る。
- 2 くるみはフライパンで香ばしくいってからすり鉢に入れて、なめらかにする。あえ衣の残りの材料を加えてさらにすり、1をあえる。
- 3 器に盛りつけ、飾り用のくるみをのせる。

なにかと役立つ、ナッツのあえ衣 薄皮ごとが肝!



アーモンド衣

アーモンドは含まれる食物繊維には便秘を、豊富な鉄分には貧血を予防・改善する働きが。ビタミンEも多く含まれ、美容の協力的な味方です。

【材料】

- アーモンド…100g
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ1 1/2
- 昆布だし…少々

【作り方】

アーモンドはフライパンでいって、すり鉢またはフードプロセッサーで粗くつぶし、しょうゆ、みりん、だしを加える。



ピーナッツ衣

ピーナッツは中国語で「長生果」というほど、古くから不老長寿の食材として知られています。薬膳では貧血を予防し、咳を鎮めるとされ、呼吸器系の弱い人におすすめの食材。

【材料】

- いりピーナッツ…90g
- しょうゆ…大さじ5
- てんさい糖…大さじ3(18g)

【作り方】

ピーナッツはすり鉢、またはフードプロセッサーでなめらかにすり混ぜ、残りの材料を加える。

食育ミニセミナー②⑧

木の実と日本の食文化



大阪スローフード協会 理事長 不破三枝子



「木の実と日本の食文化」なんて、ちょっとヘンですか。実は、日本食の原点は縄文時代の森の文化にある、といわれているんです。

縄文時代とは、氷河期が終わり地球が暖かくなって落葉広葉樹(冬に葉を落とす木)の広大な森が生まれた時代で、森の木がたくさんの木の実を実らせていました。収穫が不安定な漁や狩りをしてきた人々にとっ

て、簡単に手に入る木の実は大切な食糧でした。ただ、アクが強くてそのままでは食べられません。そこでアク抜きをするようになり、熱湯で食べ物を煮る知恵が生まれました。また、当時の遺跡から炭化したパンのようなものが発見され、その中身を調べると木の実を生地に動物の肉や鳥の卵などを混ぜて土器の上で焼いたものだとわかりました。素材を組み合わせ、道具を使って焼く調理法のはじまりです。さらに森は水を浄化し、海に栄養をもたらして魚介類が豊かに育つ環境をつくりました。この清らかで安全な水が魚介類の生食文化を生んだ要因ともいわれています。他にも、例えば木の実は秋ですから、季節が移ろう中で食材を手に入れるという感覚が養われ、それが「旬」につながりました。このような知恵や工夫がいくつも紡がれたのが日本の食文化となりました。固有の風土や環境、食材や人の知恵がつながって今がある、そんな喜びを改めて感じる秋の季節です。

from こちゃんと

こんにちは。もうすっかり秋真つただ中。いかがお過ごしでしょうか。いろいろ食べて、たっぷり汗を流して、気持ちいい季節を満喫したいものです。でも、これから気になるのが冬のこと。この時期に大事なのが体の管理。日に日に寒くなってきますから風邪はもちろん、部屋に閉じこもったり、運動しなくなったりしますからね。ナッツ類を、日々上手に使えば体調管理にもってこい。お料理の幅も広げてくれそう。ぜひ、お試しください。



「こちゃん」では皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

e-mail: osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp