

8月季節の食材



～いか～
烏賊



イカには非常に多くの種類があり、食用とされるイカの80%はスルメイカです。漢字の「烏賊」の由来は、中国の言い伝えによるもので、イカはいつも水面に浮かんで死んでいるように見える為、それをカラスがついばもうとします。すると、イカは腕を伸ばして巻きつきカラスを捕らえるという、カラスにとって恐ろしい賊のようなものという意味から表記されました。



イカは表皮が黒々として透明感があるものが新鮮です。まるごと買う時は、皮の色を確かめましょう。そして、肉厚で指に吸盤が吸い付くもの、ワタ焼けのしていないもの(内臓がくずれていないもの)が美味しいイカを見分けるポイントです。



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



栄養面の特徴

イカにはコレステロールの低下作用を持つタウリンが多く、また水産物にしか含まれていない高度不飽和脂肪酸であるEPA、DHAも含まれています。

- ・タウリン… 肝臓強化作用、視力回復作用など生活習慣病の予防効果。
- ・EPA………血管を詰まらせないようにする作用(抗血栓)や、血清総コレステロールを低下させる働きがあります。
- ・DHA………脳機能に関与する事が知られ、老人性痴呆症防止効果も期待されています。

さらにイカには、皮膚や粘膜の健康維持を助けるナイアシンや細胞の再生や成長促進、脂肪の燃焼などを促すビタミンB2も含まれます。発育を促進したり、味覚を正常に保つ亜鉛も含まれます。

●○2○●



調理ポイント!

表面の皮には4層あり、このうちの2層がむけますが、残っている皮2層のコラーゲンが加熱によって縮まり丸まってしまう。皮側に切り目を入れると、収縮を防ぐと共に見た目も美しく、噛みごたえを和らげます。



イカの豆知識

～いかさまの語源とイカの関係! ?～

「いかさま」という言葉がありますが、いかにも本当らしく見せかける事、またそのさまという意味で使われています。この言葉もまた漢字の由来と同じ、イカが驚くと動きを止めて死んだように見せる習性からきています。でもイカの持つ効用は、見せかけではありません。



●○3○●

トマト



現在トマトは約100種類以上もあります。加工用トマト(赤系)は、真っ赤

になったトマトを収穫し、栄養たっぷりのところを工場ですぐに加工します。生食用トマト(ピンク系)は、赤くなる前に収穫し、お店に並ぶまでに赤く熟してきます。加工用トマトの方が栄養価は高いといわれています。



選び方



ガクがみずみずしく皮に張りがあり、へたやガクが濃い緑がおすすめです。ずっしりと重いものが良く、水につけて沈むものほど実がしっかり詰まっている証拠です。白っぽくうすい筋が入っているものは糖度が高く美味しいです。



栄養面の特徴

トマトが美味しい理由のひとつに、「グルタミン酸とアスパラギン酸」という、うま味成分が豊富に含まれている事があげられます。



トマトの酸味には「クエン酸やリンゴ酸」などがあり、肉料理や魚料理のにおいを消して、野菜の味を引き立てる効果もあります。また、胃液の分泌が多い時トマトジュースを飲むと、胃の粘膜を保護し痛みをやわらげてくれます。トマトの赤い色は、「リコピン」によるものです。リコピンはカロテノイドの一つで、β-カロテンの兄弟です。リコピンは抗酸化作用(体が酸化するのを止める働き)が強く、その作用は「β-カロテン」の2倍以上、「ビタミンE」の100倍以上の効果があるといわれています。



トマトの豆知識

「トマトはまるごと冷凍出来る」って知っていませんか？冷凍トマトを凍ったまま水で濡らすと、ツルンと簡単に皮がむけてしまいます。また、半解凍トマトをザクザク切ってサラダにすれば、食べる頃にはほどよく冷たいトマトになっていておすすめです。



トマトは生で食べるよりも、調理をする事で細胞壁が壊れ、栄養成分の吸収がよくなります。リコピンは、ジュースやケチャップなどの加工品で摂取する方がより吸収され、さらに脂溶性の為、油を使った調理をするとより吸収性が高まります。つまり、リコピンを効率よく摂取する為には、トマトは生で食べるよりも、オリーブオイルを使ったり、煮込む、炒める、焼くといった調理を加える事がおすすめです。



～トマトを食べよう レシピ～ 手作りトマトソース

【材料】(約3.6カップ分)

- ・完熟トマト…1kg
- ・玉葱…1個
- ・バター…50g
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…小さじ1
- ・コショウ…少々
- ・ベイリーフ…2枚
- ・オリーブオイル…大さじ2



【作り方】

- 1、トマトは熱湯に浸けて皮をむきます。
- 2、皮をむいたトマトは横半分に切って中の種を取り除き荒みじん切り、玉葱はみじん切りにしておきます。
- 3、鍋にバターとオリーブオイルを入れて火にかけ、バターが溶けたら玉葱とベイリーフを加えて20～30分程、とろ火で炒めます。
- 4、玉葱がきつね色になったらトマトを入れて、煮立ったら塩、コショウ、砂糖で味をつけ中火で20～30分間煮込みます。
- 5、滑らかにする為、ミキサーにかけて出来上がり！
(煮沸消毒したビンに詰めて、冷蔵庫で保存します。)

