

## 桐原醸造新聞

2017年4月号

いつもご注文ありがとうございます。

いよいよ本格的な春到来！一歩外に出れば、様々なお花が咲き乱れ、青々とした新緑が私達に活力を与えてくれます。外から自然のエネルギーを取り入れながら、中からも綺麗になりたいものです。今日は、たった一秒でいつもの食事をより健康なものにしてくれる、身近な食材について。

一秒？そう、手首のスナップを効かせてパツ！とふりかけるだけで食べられる、ゴマのお話です。ゴマが体にいいということは、きっと誰もがなんとなく知っていると思うのですが、一体何にいいの？ということでざっくりまとめてみました。

### <ゴマの効能>

ゴマペプチド…血管の収縮を防ぎ血圧を調整し、高血圧を予防、改善。

ゴマリグナン…骨粗鬆症、更年期障害、生理不順の症状を改善。

セサミン（ゴマリグナンの成分の一つ）…老化の原因となる活性酸素が多く発生する肝臓まで届き、強力な抗酸化パワーを発揮する。肝臓のアルコール分解能力を高め、血中のアルコール濃度を低減する。悪玉コレステロールの減少やアルツハイマーの予防にも。

リノール酸…コレステロールを下げ、皮膚を健康に保つ。

そのほかにも、良質のたんぱく質、カルシウム、鉄分、亜鉛、ミネラル、ビタミン類、食物繊維なども豊富に含まれ、まさに万能食品です。これは食べないわけにはいきませんよね。

一つ注意して欲しいのは、ゴマは、丸のまま食べると丸のまま出てくるので すって食べるのがオススメです。すった瞬間から酸化が始まるので、なるべくすりたてをいただきましょう。冷凍庫での保管がオススメです。



### しいたけのナムル風 2人分

材料・しいたけ8個・カネキ甘口醤油大さじ1・ごま油大さじ1・すりごま小さじ2・白胡椒・黒胡椒

作り方・しいたけは石づきを取り、5ミリ程度のスライスしておく。中火でフライパンにごま油を熱したら、しいたけをざっと炒め、カネキ甘口醤油を回しかけ、味をなじませる。すりごま、白胡椒、黒胡椒をかけ、よく混ぜ合わせる。

- \* 甘めが好きな方は、みりんを加えても。しいたけ以外の野菜にも応用が利きますが、キノコ類がよく合います。
- \* 胡椒を多めに効かせてピリッとおつまみにもなります。ゴマをたっぷりかけて、二日酔いを防ぎましょう。