

いつもご注文ありがとうございます。

暦の上では秋になりました。日中は、夏と変わらないような暑い日が続きますが、日が落ちるのが早くなってきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月のテーマは、地味で目立たないけど、ものすごい栄養素を含み、少量でもいい仕事をしてくれる鰹節です。何気なく使っていることも多そうな鰹節ですが、実はたくさんの効果があるのです。

- 鰹節の独特の旨味成分のイノシン酸が、新陳代謝を活性化し、美肌効果や疲労回復に効果があります。
- 鰹節ペプチドには、血圧を下げる作用や、疲労の元になる物質を分解する働きがあります。
- DHA と EPA が血液をサラサラにし、脳の老化を防ぎます。
- カルシウムとミネラル、ビタミンDが骨粗鬆症を防ぎます。
- EPA とヒスチジンが、中性脂肪の燃焼を促進させ、ダイエットや肥満予防に効果があります。
- 活性酸素を無害化するセレンと、抗酸化作用のあるビタミンが、ガンや動脈硬化を予防します。
- 必須アミノ酸の一つのトリプトファンがセロトニンを作り、ストレス解消や不眠症の改善につながります。
- ビタミンB12、葉酸、鉄分が貧血を予防し、EPAが血液をサラサラにし、血液の循環を助けてくれます。
- ナイアシン、ビオチンが毛細血管を広げ、冷え症の緩和にも効果があります。
- カリウムが血圧を下げ、むくみも解消されます。

これだけの効果があるほか、タンパク質も豊富で、必須アミノ酸も9つ全て含まれているので、日常的に取り入れたい食材ですね。旬の戻り鰹も美味しいですが、いつでもどこでも手に入る栄養満点の鰹節で、少し甘辛い焼きおにぎりでも作ってみませんか？小腹が空いた時や忙しい朝にも、さっと作れます。

おなか焼きおにぎり 2個分

材料・ご飯 軽く2膳・カネキ醤油いちおし 大さじ1
～・鰹節 適宜・ごま油 適宜

作り方・温かいご飯に醤油大さじ1/2と鰹節を混ぜ、おにぎりを二つ握る。形はお好みで。弱火で熱したフライパンにごま油を入れ、弱火でじっくり片面を焼く。1分ほどして焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色をつける。いったんフライパンから取り出し、片面に醤油の残りの半分を刷毛で塗る。ごま油をひき、醤油を塗った面を焼く。もう片面に残りの醤油を塗り、裏返してこんがり焼いたら出来上がり。

- *魚焼きグリルやオーブンでも作れます。
- *直火と網でも作れますが、時間がかかります。
- *弱火でじっくりこんがり美味しいです。

地味な食材で作る地味な食べ物ですが、滋味深い味わいを堪能してください。味噌を塗っても美味しいですよ。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症などにお気をつけてお過ごしください。

