

いつもご注文ありがとうございます。

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋となりました。秋は美味しいものがたくさんあって楽しい季節ですね。「秋になったら食べたいものリスト」は長いのですが、皆さんは何が好きですか？ホクホクのさつまいもや栗、サンマや松茸など美味しいものがたくさんありますが、今月のお題は、暑さの残る9月でもスッキリ食べやすいりんごです。

「1日1個のリンゴで医者いらず」という言葉はイギリスの地方で生まれたことわざのようですが、リンゴにはそれほど栄養成分が豊富に含まれています。

りんごポリフェノールはさまざまな成分で構成されており、内臓脂肪を減らす効果があるプロシアニジンはそのうちの60パーセントを占めているそうです。ポリフェノールには強力な抗酸化作用があり、抗がん作用やコレステロールの改善、高血圧予防に抗アレルギー作用、虫歯予防や消臭作用など実にさまざまな効果があります。食物繊維のペクチンには整腸作用と鎮静作用があり、お腹の調子が悪い時にすりおろしたリンゴを食べるとすぐに改善されます。他にも、ペクチンにはリポたんぱくを分解して血管の内壁に付着するのを防ぐ働きがあり、有害なものを排出してくれます。

ポリフェノールは皮に多く含まれているので、なるべく皮ごと食べられる安全なものを選びましょう。ジューシーな旬のりんごを皮付きのまま丸かじりすることによって、歯茎や歯肉も鍛えられます。皮が苦手な方は薄切りにすると食べやすいですよ。軸が太いリンゴは栄養豊富という傾向があるそうなので、選ぶときの目安にするといいかもしれませんね。

生で丸かじりをするのが一番栄養が取れそうですが、実はリンゴを加熱することで、ペクチンの抗酸化力が9倍になるという研究結果があるそうです。アップルパイや焼きリンゴ、コンポートなどは甘くておいしいだけではなく、実は栄養をパワーアップさせる調理法でもあったんですね。

生でも加熱しても美味しく体に優しいりんごですが、今日のレシピは、お肉を柔らかくする作用を利用した鶏モモの生姜焼きのレシピです。隠し味に味噌も使っています。お肉だけでなく、お豆腐や野菜でもおいしいですよ。



鶏の生姜焼き 2人分

材料・鶏モモ 一枚・りんご 半分・酒 大さじ2・カネキ醤油いちおし 大さじ2・みりん 大さじ1・カネキ田舎味噌大さじ2・生姜 大きめ1片

作り方・漬けだれと焼く時用のたれを別にする。
りんごと生姜はすりおろし、2つのボールに半分ずつ分ける。片方のボールに酒大さじ1、醤油を入れ混ぜておく。もう一つのボールに味噌、酒大さじ1、みりん大さじ1を混ぜておく。一つ目のたれに一口大に切った鶏モモをつけておく。（1時間～）強めの中火で焼いたら一度皿に取り出す。焼く時用のたれをさっと煮立たせたら、肉を戻し絡めて出来上がり。

- * 豚の薄切りで普通の生姜焼き風にも
- * お好きな野菜と一緒にどうぞ（今回は玉ねぎを入れました。）

夏の疲れが出やすい時期ですので、お身体を大切に。皆様の秋が爽やかで実り多きものになりますように。