

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

◆ 11月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の鮭について知ろう！

11月11日は『**鮭の日**』です。鮭の日にちなみ、
鮭を使ったレシピをご紹介します。

5～8ページ ⇒ 10月号に引き続き、レモンパワーをご紹介します。

9月30日に自衛隊通店で実施した、レモン教室の様子も
ご報告いたします。

レモンには調理をするときに役立つ
秘伝の術がたくさんあるよ！



いくちゃん

秋の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 鮭の選び方について、適切なものは？

- A. 皮がきれいな黒色のものを選ぶ
- B. 切り口が丸まっていて身が柔らかそうなものを選ぶ
- C. 身が引きしまっていて切り身の切り口がシャキッとしているものを選ぶ
- D. 切り身の赤色が濃ければ濃いものほど良い

Q2 鮭の栄養について間違っているものはどれ？

- A. 鮭は青(背)魚ではないのでDHA・EPAなどをほとんど含んでいない
- B. 鮭の皮には美容にうれしいコラーゲンが含まれている
- C. 鮭の身の部分には血流にはたらくビタミンEが含まれている
- D. 鮭の身にはアスタキサンチンという抗酸化作用をもつ成分が含まれている



クイズの解答は2～3ページでご紹介！



季節をもっと楽しく! ★11月2ページ★

鮭の選び方・保存方法

今月は



- 切り身の選び方について
 - ・皮が銀色で鮮やかなもの
 - ・切り口がシャキッとしていて、身がしまっているもの
 - ・身の色は鮮やかなオレンジ色のもの
- 保存方法について

すぐに食べないときは、冷凍保存がオススメです。
軽く水洗いし、キッチンペーパー等で水けを拭きとります。
そこに塩と酒をふり、水けを再度拭きとります。ラップで
包み冷凍保存します。解凍時は冷蔵庫で自然解凍をします。

大根と三つ葉と鮭のおろしあえ

副菜

野菜

2皿分

(約140g)

カロリー 108Kcal (1人分)

塩分 1.6g (1人分)

調理時間 15分



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・塩鮭	小1切れ
・糸三つ葉	20g
・しょうが	1/3片
・大根	160g
・きゅうり	1本
・しょうゆ	小さじ2
・レモン汁	小さじ2

作り方

- ① 鮭は焼いて粗くほぐす。
- ② 三つ葉はゆでて2cmの長さに切る。しょうがはみじん切り。
- ③ 半量の大根ときゅうりは長さ2cmほどの細切りにして、塩水につけてしんなりしたら水けを絞る。
- ④ 残りの大根はすりおろして軽く水けを絞り、しょうゆとレモン汁を混ぜる。
- ⑤ ①～③を④であえる。

季節をもっと楽しく! ★11月3ページ★

今月は



鮭の注目成分

鮭には、最近ではサプリや化粧品などでも耳にすることがある『アスタキサンチン』が含まれています。アスタキサンチンには、体内の活性酸素を除去する働きがあります。

ほかにも青魚に含まれるイメージのあるDHA・EPAも鮭にはしっかりと含まれています。さらに血流にはたらくビタミンEや代謝を助けるビタミンB群などのビタミン類が含まれます。また、皮にはコラーゲンが含まれています。

サーモンステーキ まいたけ添え

主菜

カロリー 135Kcal (1人分)

塩分 0.5g (1人分)

調理時間 10分

野菜

1皿分

(約50g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・生鮭	2切れ
・塩	少々
・こしょう	少々
・まいたけ	1パック
・オリーブ油	小さじ1
・レモン	適量
・イタリアンパセリ	適宜

作り方

- ① 生鮭は両面に塩、こしょうをふって下味をつける。
- ② まいたけは食べやすい大きさに分ける。
- ③ フライパンにオリーブ油をひいて①を並べ入れ、すき間にまいたけを入れる。
- ④ 強火にかけ、1～2分経ってフライパンが熱くなってきたら火を中火に弱めて2～3分、焼き色がついたら裏返して両面を色よく焼く。
- ⑤ 器に鮭とまいたけを盛り合わせ、レモンとイタリアンパセリを添える。

季節をもっと楽しく! ★11月4ページ★

今月は



11月24日は、『和食の日』です！
秋の味覚を使った炊き込みごはんメニューをご紹介します。
旬の食材の旨みと生姜の香りを生かすことによって、少ない調味料でも美味しくいただくことができます。



鮭とごぼうの麦めし

主食

カロリー 236Kcal (1人分)

塩分 1.3g (1人分)

調理時間 40分

野菜

0.5皿分

(約45g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(6人分)

- ・米 2合(炊飯器用カップ2杯)
- ・もち麦 1袋(40g)
- ・生鮭 1切れ(80g)
- ・ごぼう 40g
- ・にんじん 40g
- ・しょうがのみじん切り 1かけ分

(A)

- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ2/3
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・三つ葉 4本

作り方

- ① 米は洗って麦とともに炊飯器に入れ、2合分の水加減の目盛りより80ml多く水を加えて30分浸しておく。
- ② 鮭は皮と骨を除き、一口大に切る。ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんは太めのせん切りにする。
- ③ 炊飯器に(A)を加えてしょうがを散らし、ごぼう、にんじん、鮭をのせて炊く。
- ④ スイッチが切れたらさっくりと混ぜて蒸らし、器に盛り、三つ葉を刻んで添える。

季節をもっと楽しく！ ★11月5ページ★

レモンで秋をもっと楽しく！

— レモンの術で素敵な食卓 —

10月5日のレモンの日にちなみ、ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)主催による『レモン勉強会』を9月30日にいとく 自衛隊通店にて行いました。今回は10月号につづき、勉強会の様子をご報告しながら、レモンパワーについてご紹介します。

レモン勉強会では10月号でご紹介した、『レモンでカルシウム吸収アップの術』、『レモンで適塩の術』も伝授しているござる。ぜひ、10月号とあわせて見てほしいんだモン！



レモンじゃ

レモン勉強会

1、レモンについて学ぼう

レモンに含まれる成分、機能について学びました。

2、レモンのカルシウム溶解実験

カルシウムを体に吸収しやすい形にするには、レモンにも含まれるクエン酸が大活躍です。実際に目で見て確かめてみました。

3、レモンラッシーをつくろう

牛乳とレモン果汁を使った美味しいドリンクメニューを作りました。



●●● レモンについて学ぼう ●●●

レモンにも含まれる**ビタミンC**には、免疫力を高めるはたらきがあるため、風邪が流行する冬には、特に積極的にとりたい成分のひとつです。

ビタミンCは熱に弱く、体内で生成することもできません。

また、喫煙やストレスなどで失われやすい物質です。多く摂取しても体外に放出される性質があるので、レモンをはじめとする果物などでの摂取も心がけたいですね。

毎日の料理に役立つ、レモンの調理機能についても7ページでご紹介します。



季節をもっと楽しく！★11月6ページ★

レモンの書

レモンでカルシウム
吸収アップの術

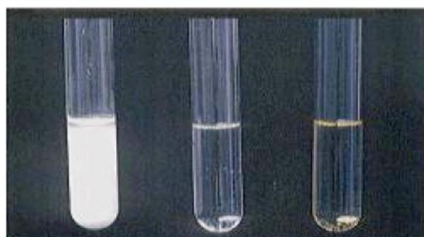
レモンじゃ



●●● レモンのカルシウム溶解実験 ●●●

骨を健康に保つためには、カルシウムは欠かせない成分のひとつです。ただし、カルシウムは水に溶けにくく、体内でも吸収されにくいということが難点です。

そこで大活躍するのが、レモンなどに含まれる『クエン酸』です。クエン酸には、カルシウムを吸収しやすい形に変える働きがあります。これを『キレート作用』といいます。

カルシウムのレモン果汁による
可溶化効果

水

クエン酸

レモン果汁

『レモン勉強会』では、実際にカルシウムを水とクエン酸、レモン果汁にそれぞれ混ぜてみました。左の写真からもわかるように、水では溶けきらず白くにごっていますが、クエン酸やクエン酸が含まれるレモン果汁では、溶け切って透明になっています。

専用の実験器具を
使って実験しました！



食品別でカルシウム吸収率をみると、牛乳でも4割程度しか体に残らず、6割は水分と一緒に体の外に出てしまうという実験結果もあります。（野菜では約2割、小魚は約3割しか体に残りません）

参考：上西ら、日本栄養・食糧学会誌 Vol. 51 No.5 259-266 1998



●●● レモンラッシーをつくろう ●●●

『レモンのカルシウム溶解実験』で、レモンにも含まれるクエン酸には、カルシウムを吸収しやすい形に変化させるはたらきがあるということが分かりました。勉強会では、10月号でもご紹介した、カルシウムを含む牛乳とクエン酸を含むレモン果汁を使ったレモンラッシーを作ってみました。

牛乳(150ml)に、レモン果汁(大さじ2)、はちみつ(大さじ1)を加えてよく混ぜ合わせるだけです♪



季節をもっと楽しく！★11月7ページ★

レモンの書

レモンの調理機能で
食卓を素敵に変身の術！

調理に役立つとっておきのレモンパワーがあるのじゃ！

レモンには健康効果だけではなく、調理をするうえで役立つ術もあります。今回は、4つの術についてご紹介します。ぜひ、日々の調理のお助けとして、レモンをご活用ください！



① お肉を柔らかくする

レモン果汁にお肉を漬け込むことによって、お肉の筋繊維の間に水分を保持する空間ができます。これにより、お肉の保水性が高まって、しっとりとした、ジューシーな食感に。また、たんぱく質の分解酵素を活性化させるため、肉の旨み成分であるアミノ酸が増加します。

② 素材の生臭さを消す

レモンの香りが肉や魚介類などの生臭いにおいを防ぎます。下ごしらえにも活用しましょう。



レモンじゃ

お肉は柔らかくなるし、臭みも消えるし、一石二鳥でござる！



お肉150g～200gに対して
レモン汁を大さじ1かけて漬けるだけ！



レモンじゃ

レモン汁のみで漬け込むときは、
10～15分が目安だモン。

季節をもっと楽しく！★11月8ページ★

③ 食材の褐変防止

りんごやバナナ、アボカド、レモンなどを切っておくと、茶色く変化してしまいます。この変化を**褐変(かっぺん)**と呼びますが、レモン果汁につけることによって、この変化を防ぐことができます。

レモン果汁につけると、レモンに含まれるクエン酸のはたらきによりpHが低下し、褐変を引き起こす酵素の活性が抑えられます。



レモンじゃ

カット後60分の食材の断面



切り口がキレイなまま保つことができ、レモン果汁の効果でさっぱりと食べられるね！



④ 食材の色合いを良くする

いちごなどの果物や野菜、花に含まれる『**アントシアニン**』という色素は酸性になると鮮やかな赤色になります。

レモンに含まれるクエン酸のはたらきにより、酸性に傾くことによって食材の発色を鮮やかにし、色合いを良くします。



レモンじゃ

いちご酒での比較



未使用

レモン使用

※ ものによって色付きが変わる場合があります。

旬の果物を使った果実酒を作る際には、一緒にレモン汁を加えるとよいですよ！

