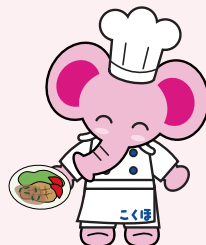


けんぞうニツチン 9

ピリ辛が食欲をそそる
薄味を感じさせない一品



《倉吉市》編

すっかり肌寒くなり秋到来ですね。秋といえば、読書の秋・・・スポーツの秋・・・そして一番楽しい(!?) 食欲の秋ではないでしょうか。

今回は倉吉市の主任栄養士さんに“鶏肉のソテー野菜あんかけ”を紹介いただきます。おいしい食べ物がたくさんある秋にはつい食べ過ぎも気になるころですが、食べ過ぎて気になるのが体重の増加・・・。秋は夏のように汗をかかなくなるので代謝が落ち、太りやすい季節でもあります。代謝を上げるにはしっかり体を温めることが大切です。今回はピリ辛な野菜あんの赤とうがらしやしょうが、にんにくの成分が体を温めてくれるので代謝アップ効果も期待できる食欲の秋にぴったりのメニューです。

【わが町の栄養士さん】

- 好きな食べ物：しょうのけ（味付け）おこわ
せんべい
- 趣味：読書（料理本）

• おすすめの事業：ヘルシークッキング教室

「ヘルシークッキング教室」は、倉吉市の特定健診の結果4割弱と高い割合の「高血圧」をテーマに、予防のための正しい知識の普及を図ることで自分自身の生活習慣を振り返り、改善するきっかけづくりにしてもらうための教室です。

食生活改善推進員（以降、「食改」）さんと、保健師・栄養士が連携して、市内13の地区で毎年実施しており、保健師による高血圧の病態や日常生活の注意点の話、栄養士による高血圧予防の食生活の話、食改さんによる薄味をおいしくいただく工夫等の話の後、実際に減塩・バランス食を作って試食しています。

メニューの内容は“身近にある旬な食材を使ったなるべく手軽にできるもの”を心がけていますので「早速今晚作ってみます。」等と話される参加者もおられ、嬉しく感じています。

実施メニューや食改さんが話される内容は、事前に研修会で試作、学習し、本番では食改さんに教室の運営、調理実習、減塩食品模型の説明等を行っていただいています。

館報やチラシ等で呼びかけても参加者が少ないのが悩みなのですが、地域のリーダー的な存在である食改さんに声をかけていただくことで、多くの方に参加いただくことができています。

倉吉市で活動しておられる228人の食改さんは市の事業にもとても協力的で、市の健康づくりになくてはならない大きな力です。倉吉市はこの大きなパワーに支えられて、「全世代の方々への食育」について日々取り組んでいます。

• 紹介するレシピのPR：

このレシピは、昨年のヘルシークッキングで実施しましたメニューです。香りのよい薬味たっぷりのあんをからめることで、味がしっかり感じられます。ピリ辛味で、鶏肉以外にも、豆腐にかけてもいいですねと言われる参加者もありました。好評でしたので、ぜひお試しください。

レシピ⑨

鶏肉のソテー薬味あんかけ

付け合せは、梨や柿など、
季節のものを添えて



栄養価（1人分）

脂 質： 7.6g たんぱく質： 15.8g エネルギー 187kcal
食塩相当量： 1.0g カルシウム： 21mg

材料（4人分）

鶏もも（皮なし）	1枚（300g）
A 塩	小さじ 1/6
酒	小さじ 1と 1/2
小麦粉	大さじ 4
サラダ油	大さじ 1と 1/2
しょうが	1/2 かけ
にんにく	1 かけ
赤とうがらし	1/4 本（少々）
小ねぎ	3 本
B しょうゆ	小さじ 1と 1/2
酒	小さじ 1と 1/2
オイスターソース	小さじ 2
水	1/2 カップ
C 片栗粉	小さじ 1と 1/2
水	大さじ 1
レタス	4 枚
トマト	1/2 個

<調理方法>

- ① 鶏肉はそぎ切りにしてAの塩、酒をふり、小麦粉を薄くまぶしつける。
 - ② フライパンに油大さじ 1 を熱し、
①をこんがり焼いて中まで火を通す。
 - ③ しょうがとにんにくはみじん切りにし、赤とうがらしは種を除いて小口切りにする。小ねぎは小口切りにする。
 - ④ 小なべに残りのサラダ油（大さじ 1/2）と③を入れて火にかけ、香りが立ったらBを加え、煮立ったらCを加えてとろみをつけ、小ねぎを加える。
 - ⑤ レタスはせん切りにする。
 - ⑥ 皿にレタスと②を盛り合わせ、④のあんを一人大きじ 2 強位ずつかける。
- * 赤とうがらしは辛いので、苦手な方は加えなくてもよいです。
その他、しょうが、にんにくも好みにより量は加減してください。

けんぞうPoint

新陳代謝を上げると言われている食品には、牛乳、納豆、ほうれん草、そしてレバーなどもあるゾウ。これらの食品には共通してビタミン B2 が含まれており、その働きが新陳代謝を上げてくれるので、バランス良くとってみてほしいゾウ。



【一口メモ】

鶏肉は、比較的安価で、手に入りやすい食材。たんぱく質を豊富に含み、牛肉、豚肉と比べて淡白で食べやすいという利点があります。皮を除けばカロリーは低くなりますので、ダイエット中の人には、動物性たんぱく質を摂取するための貴重な食品です。

