



2021年6月

ピーマンの大豆ミート詰め【CAND Report No.55】

初夏の候、貴社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。今回は前回に引き続き、大豆を使用したレシピを紹介したいと思います。お肉の代わりに大豆ミートを使ったレシピです。

【ピーマンの大豆ミート詰め】材料2～3人前、調理時間20分

- ◆ 大豆ミート…100g
- ◆ 玉ねぎ…中1/2個
- ◆ ピーマン…6個
- ◆ 片栗粉…適量
- ◆ 油…適量

A) パン粉…大さじ5
ナツメグ…少々

B) ケチャップ…大さじ2
ウスターソース…大さじ1

- ① ピーマンは半分に切ってタネとヘタを取り除き、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルに大豆ミート、玉ねぎ、Aを入れ、よく練る。
- ④ ③をピーマンに詰める。
- ⑤ フライパンで油を中火に熱し、大豆ミートの面を下にして並べ入れ、5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 火が通ったら器に盛り付け、Bを混ぜたものをかける。

前回は紹介させていただいた栄養豊富な大豆ですが、今回はそんな大豆に含まれるサポニンという機能性成分についてお話をさせていただきます。¹⁾

サポニンは植物の根、葉、茎などに広く含まれる配糖体の一種です。²⁾ サポニンにはアディポネクチンの分泌を促進させる効果があります。³⁾ アディポネクチンは、血糖値を下げるインスリンの働きを良くして、糖尿病を予防する効果が期待できます。また、プラークの形成を抑え、傷ついた血管壁を修復する働きもあります。その為、動脈硬化を予防し、心筋梗塞や脳梗塞のリスク低減にもつながります。



大豆はたんぱく質が豊富で、別名「畑の肉」とも呼ばれております。最近では街中で大豆ミートを見かけることが増えました。私も大豆ミートを実際に食べているのですが、とても美味しく、本物のお肉と変わらない食感で驚きました。お肉と比較すると、ローコレステロールで低脂質、食物繊維も豊富なので、罪悪感なく食べられるのが嬉しいポイントです。様々な料理でお肉を大豆ミートに置き換えてみてはいかがでしょうか。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 飯田薫子、寺本あい、一生役立つきちんとわかる栄養学、西東社、2020 年。
- 2) わかさの秘密, <https://himitsu.wakasa.jp/contents/saponin/>, (最終閲覧日 2021/5/25)
- 3) Cross search 生命科学関連特許情報 公開特許公報 (A) _アディポネクチン分泌促進組成分, https://dbsearch.biosciencedbc.jp/Patent/page/ipdl2_JPP_an_2004332642.html, (最終閲覧日 2021/5/25)