



2021 年 11 月

みょうがと大葉の香味おにぎり【CAND Report No.75】

立冬の候、貴社におかれましてはますますご発展のこととお喜び申し上げます。今回は、みょうがと大葉を使用したおにぎりをご紹介します。さっぱりとしつつ、しっかりと味があり食べ応えのあるおにぎりレシピです。ぜひ作ってみてくださいね。

【みょうがと大葉の香味おにぎり】調理時間 5 分（2 人分）

（材料）

- ◆ ご飯…200 g
- ◆ みょうが…2 個（甘酢漬けでも可）
- ◆ 大葉…3 枚
- ◆ めんつゆ…大さじ 1

（作り方）

- ① みょうがと大葉は千切りにします。
- ② すべてを混ぜ合わせて、握れば完成です☆

お好みで、しらすやごま、天かすなどを加えてみても美味しくなると思います。また、生のみょうがでも良いですし、みょうがの甘酢漬けを使用いただいてもさっぱり美味しくなると思います。みょうがの甘酢漬けも簡単に出来ますし、長期間の保存が可能で、常備菜としても重宝いたしますのでぜひご参考にしてみてください。

今回は、材料の中からみょうがをピックアップしてご紹介したいと思います。みょうがは数少ない日本原産の野菜のひとつで、日本全国に自生しています。みょうがと言えば、夏のお料理によく使用されているのをイメージされると思いますが、「秋もの」のみょうがもあり、「夏もの」よりもやや大ぶりなのが特徴です。

みょうがの独特の香りは、 α ピネンという成分によるものです。食欲増進や血行促進、発汗作用などがあります。血栓予防に役立つ可能性もあることがわかり、現在研究が進められているそうです。また、 α ピネンは油に溶けやすいので、油を使った料理にすると α ピネンを効率よく摂取することが出来ます。さらに消化を助ける作用もあるため、油料理の消化も助けてくれます。

乾燥すると香りが損なわれてこれらの効果が薄れてしまいますので、新鮮なうちに食べるようにしましょう。¹⁾

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



CAND®
Calorie And Nutrition Diary

News Topics

Produced by  ORTHO MEDICO

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
ただけます。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) 廣田孝子監修,「栄養がわかる 体によく効く 食材辞典」,株式会社学研プラス,2019 年,p68