



2021年3月

## 無限ごま油鍋【CAND Report No.44】

春寒の候、貴社におかれましてはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。  
今回は、ごま油を使った無限ごま油鍋のレシピをご紹介します。

### 【無限ごま油鍋】材料:2人前 調理時間:約20分

- ◆ 豚バラ肉…200g
- ◆ キャベツ…1/4 個
- ◆ もやし…50g
- ◆ にんじん…1/2 個
- ◆ ニラ…1/2 束
- ◆ にんにく…1 片
- ◆ ごま油…大さじ 3
- ◆ ポン酢しょうゆ、ゆずこしょう…適宜

#### 下味【A】

- ◆ 水…3 カップ
- ◆ 鶏ガラスープの素…大さじ 2
- ◆ みりん…大さじ 1
- ◆ 酒…大さじ 1

- ① キャベツは 3～4cm 角、ニラは 4cm 幅にカット、にんじんは細切りに切ります。にんにくは薄切りにして芯を除いておきます。
- ② 鍋を中火で熱してごま油と①のにんにくを入れて火にかけます。香りがしてきたら食べやすい大きさに切った豚肉を入れて炒めます。全体に豚肉の色が変わったら一度取り出します。
- ③ ②の鍋にキャベツ、もやし、にんじん、ニラを入れざっと油をなじませたら下味【A】を加えます。
- ④ 鍋が沸騰してきたら②で取り出した豚肉をのせ、フタをして中火で 5 分程度煮込んだら完成です。お好みでポン酢しょうゆやゆずこしょうをつけて食べても美味しいです。

調理油としてだけではなく、そのまま仕上げにかけても美味しいごま油。一般にごま油とは、白ごまを焙煎して油分を搾ったものを言います。料理にプラスするだけで、コクと香ばしい香りが加わりワンランク上の味になりますよね。そんなごま油ですが、美味しいだけではなく、健康や美容に役に立つ成分がたっぷり含まれていることをご存知でしょうか。今回はごま油に含まれる成分のひとつであるセレンに関してご紹介いたします。



セレンとはミネラルの一種で、人間の身体に必要な成分であることがわかっています。その効果はビタミンEの100倍とも言われるほどの強い抗酸化力で、免疫力向上に役立つと言われています。しかし、セレンをサプリメントで摂取すると過剰摂取になりやすく逆に副作用が出てしまう可能性があるため、食品から摂取するのがおすすめです。<sup>1) 2)</sup>

抗酸化物質は、がん・動脈硬化などの病気や老化を予防する働きがあります。体の中で抗酸化物質を合成するには、抗酸化作用をもつ栄養素を摂取することが大切です。その代表成分のひとつがセレンとなっています。<sup>3)</sup>

まだまだ寒さが残る日々が続いておりますので、無限ごま油鍋を食べて身体を温めながら健康に過ごしていきたいですね。

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) 廣田孝子監修(2020),「免疫力を高める食材事典」, 学研プラス,p109

2) ごま油は常温保存が賢い! 保存期間やおいしさキープのポイントも紹介, 簡単男飯レシピ・作り方 -GOHAN

<https://gohanjp.com/posts/24655> (最終閲覧日:2月23日)

3) 免疫力を上げる3つの栄養素, 介護情報局ツクイ:291, ツクイ

<https://www.tsukui.net/291/column/1906/column01.html> (最終閲覧日:2月23日)