



2021年3月

なすとトマトのガーリックマリネサラダ【CAND Report No.47】

日ごとに春めいてまいりましたが、皆様にはお元気でご活躍のこととお喜び申し上げます。毎度格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

今回から、にんにくを使ったレシピをご紹介します。にんにくにはアリシンという成分が含まれています。このアリシンは、にんにくの強い匂いの元となる物質ですが、疲労回復作用、殺菌作用など多彩な働きを持っています。

【なすとトマトのガーリックマリネサラダ】 材料:4人前 調理時間:約30分

- ◆ なす …3~4本
- ◆ トマト …1個
- ◆ にんにく …2かけ
- ◆ A:オリーブオイル …大さじ1と1/2
- ◆ A:酢 …大さじ1と1/2
- ◆ A:塩 …小さじ1/2
- ◆ A:こしょう …適量

- ① なすは乱切りに、トマトは角切りに、にんにくは皮をむいてみじん切りにしておきます。
- ② フライパンに多めのオリーブオイルを入れ(分量外)、みじん切りにしたにんにくを入れ弱火で火にかけます。にんにくの香りが出て、軽く色づくまで炒めます。
- ③ そこになすを加え、しんなりするまで引き続き炒めます。
- ④ 全体に火が通ったら、ボウルに③とトマトと A の調味料を加え、よく合えます。冷蔵庫で冷やせば完成です☆

にんにくは、古くから健康食品として広く食されており、その優れた滋養強壮や動脈硬化予防、抗がん作用等、多様な効果が広く知られています。

にんにくに含まれる代表的な成分であるアリシンは、殺菌、胃液の分泌促進、高血圧を抑える働きが期待されます。ねぎやニラにも含まれていますが、にんにくが最も多く含まれています。

自生しているにんにくには存在しませんが、にんにくを細かく刻んだり、すりつぶしたりすることでその効果を発揮します。¹⁾これは、にんにくの組織を破壊することでアリナーゼという酵素の作用により、アリインという化合物から変換されるためです。



また、ビタミン B1 の多い食材と組み合わせると、アリシンとビタミン B1 が結合してアリチアミンという成分に変わり、ビタミン B1 の吸収や効果を高めます。豚肉などと組み合わせると、スタミナアップに繋がるのでお勧めです。

にんにくを選ぶ際は、薄皮がきれいな白色のもの、実が太く締まっていて重みのあるものが良品です。ネットに入れ、風通しの良い冷暗所につるせば 2 か月は持ちます。

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, 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, P69