



2021年4月

にんにくの芽とレモンのあっさりパスタ【CAND Report No.49】

陽春の候、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。世界中でパワーの源として用いられているにんにく。にんにくが花をつけるために伸ばす「花茎」を収穫したものであるにんにくの芽は、冬から春が旬です。前回に引き続き、今回もにんにく芽を使ったレシピをご紹介しますと思います。

【にんにくの芽とレモンのあっさりパスタ】材料2人前:調理時間:約 20 分

- ◆スパゲティ…200g
- ◆ベーコン…40g
- ◆にんにくの芽…3, 4 本
- ◆にんにく…1 かけ
- ◆オリーブオイル…大さじ 2
- ◆レモン汁…大さじ 2
- ◆ゆで汁…大さじ 4
- ◆コンソメ…小さじ 1
- ◆ハーブソルト…少々
- ◆コショウ…少々

- ① 鍋にお湯を沸かし、適量に塩をいれてスパゲティを指定の時間に茹でます。茹で終わったら、ざるに上げておきます。ゆで汁は少し残しておきます。
- ② にんにくの芽とベーコンは 3cm程度に切ります。にんにくはみじん切りにします。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で加熱します。香りが立ってきたら、ベーコンを中火で熱します。ベーコンがこんがりしたらにんにくの芽を加え、火が通ったらレモン汁とゆで汁を加えます。
- ④ パスタを加え、コンソメ、ハーブソルトとこしょうを混ぜ合わせさらに中火で炒め、全体的に味が馴染んだら完成です。

前回まではにんにくの成分についてご紹介させていただきました。今回はにんにくの芽の成分についてご紹介させていただきます。

にんにくの芽にはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは必要に応じて体内でビタミン A になる、プロビタミンAと呼ばれるものの一種です。¹⁾

ビタミン A は喉や鼻などの粘膜の健康を保ち、免疫力アップにつながります。また、皮膚の新陳代謝にも不



可欠で乾燥からも守ってくれます。目の働きを正常に保つ効果があり、色の違いを見分けるものビタミンAの働きによるものと言われています。¹⁾

油で調理すると吸収しやすくなるため、揚げ物、炒め物、サラダで食べるのがおすすめです。

またレモンなどに多く含まれるビタミンCはビタミンAとともに美肌作りを助けてくれる効果があるため、ビタミンCを多く含む食材と一緒に摂取することもおすすめです。¹⁾

ちなみににんにくの芽を選ぶときはみずみずしく鮮やかな緑色のもので茎がやわらかく、弾力性のあるものを選ぶとよいそうです。購入したその日に食べない場合は、乾燥しないようにペーパータオルや新聞紙などに包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に保存してください。²⁾にんにくよりもおいがやわらかく、気軽に食べられるのもよいですね。

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) 中村丁次監修・もっときれいに、ずーっと健康 栄養士図鑑と食べ方テク,朝日新聞出版,2017年,P240
- 2) 一般社団法人 日本 educe 食育総合研究所 実は芽じゃない!?中華料理で大活躍「にんにくの芽」について。

<https://www.test.educe-shokuiku.jp/news/food/%e5%ae%9f%e3%81%af%e8%8a%bd%e3%81%98%e3%82%83%e3%81%aa%e3%81%84%ef%bc%81%ef%bc%9f%e4%b8%ad%e8%8f%af%e6%96%99%e7%90%86%e3%81%a7%e5%a4%a7%e6%b4%bb%e8%ba%8d%e3%80%8c%e3%81%ab%e3%82%93%e3%81%ab%e3%81%8f/> (最終閲覧日:4月2日)