



2021年7月

なすとひき肉のカレー炒め【CAND Report No.60】

小暑の候、貴社ますますご繁栄のことと心からお喜び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。前回に引き続き、夏野菜をご紹介します。

さて、暑さも本格的になってまいりました。早くも夏バテ気味の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。夏は気温が高く紫外線も強いので、食欲不振になったり、だるさが残ったりしてしまいます。また、発汗によってビタミンやミネラルが消耗し、胃腸の動きが鈍くなり、紫外線の影響で活性酸素も発生しやすい時期なのです。

暑さで食欲が出ないからといって、食事を抜いてしてしまうと栄養不足に陥ります。ニンニク・ショウガなどの香味野菜や、カレー粉・唐辛子などの香辛料を上手に使い、食欲を増進させる工夫をしてみましょう。梅肉や酢などの酸味でさっぱり感をプラスさせることもおすすめです。

今回のレシピは、夏野菜である「なす」と香辛料である「カレー粉」を使用したレシピでございます。食欲増進につながるだけでなく、栄養素の面からみてもピッタリな組み合わせです。ぜひ作ってみてください！

【なすとひき肉のカレー炒め】調理時間 10分(4人分)

(材料)

- ◆ なす…2本
 - ◆ 合いびき肉…100g
 - ◆ 玉ねぎ…1/2個
 - ◆ 塩・こしょう…少々
 - ◆ サラダ油…大さじ1
- A:カレー粉…大さじ1
A:ケチャップ…大さじ2
A:ソース…大さじ2

(作り方)

- ① なすは少し小さめの乱切りに切り、水にさらしておきます。玉ねぎは大きめのみじん切りにします。
- ② サラダ油を熱し、水気を切ったなすと玉ねぎを炒めます。
- ③ ある程度火が通ったら、ひき肉を加え引き続き炒めます。
- ④ ひき肉の色が変わったら、Aの調味料を加えさっと炒めます。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調えたら完成☆



なすにはアントシアニンが、カレー粉にはクルクミンが含まれています。これらには抗酸化作用があり、合わせることで紫外線や暑さによる肌へのダメージを減らす効果が期待できます。¹⁾

なすの特徴はつややかな紫色の皮ですが、これはナスニンとヒアシンというアントシアニン系の色素で、ポリフェノール的一种です。強い抗酸化作用があり、特に目の疲労回復や、目の機能サポートに効果があると言われています。また、夏に活性化しがちな活性酸素の働きを抑え、動脈硬化の予防や老化防止も期待できます。

なすはアクが強く、切ってしばらくすると変色してしましますが、これもクロロゲン酸という抗酸化物質によるものです。変色を防ぐために水にさらす場合は、ナスニンやクロロゲン酸が溶け出すのを抑えるため、短時間でサッと済ませ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、食事調査法の実践の一つとして、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,p50