

テイクアウトにも応用だ!!

サラダでカラダを強くする

専門家が提案する
簡単調理の3品!!



沢辺利男(さわべ・としお)
学校法人 食糧学院 学院センター
キャリア支援室課長 食育指導
担当 講師

日本料理の料理人としてスタートし、10年過ぎた時にフランス料理に転向。テレビ番組「料理の鉄人」に約4年間、妻方として参加した。6種類ある専門調理師(調理技能士)の資格のうち5種類(すし・西洋・給食用特殊料理・日本料理・麵料理)を取得している。



馬淵知子(まぶち・ともこ)
学校法人 食糧学院 副院長 医師

東京医科大学病院に勤務後、2008年マブチメディカルクリニックを開設。2017年に食糧学院の副院長に就任した。内科学・皮膚科学が専門ではあるものの、多面的に人間の身体をサポートする医療を推進。「コーヒー&ビール 最強の飲み方」などの著作やテレビ出演多数。縦横無二の取り扱いは

新型コロナウイルスの第2波への不安が拭えない中、免疫力を高める料理や食材が注目されている。また「コロナ不況」を解消しようとして、ヘルシーな料理のニーズも高まっている。その両方の要求に応えるべく、たりの料理が活躍した。そこで今回、東京栄養食糧専門学校と東京調理製菓専門学校を運営する食糧学院の副院長の馬淵知子教授と、同学院のキャリア支援室課長兼食育指導担当の沢辺利男講師に、テイクアウトなどに活用できる、アルバイトでも簡単に作れる、簡単に作り置きできるサラダメニュー3品を提案してもらった。馬淵教授には「免疫力強化のポイント」を、沢辺講師には「調理のポイント」をそれぞれ聞いた。

豆腐サラダ(温製)

【調理のポイント】
豆腐はそのまま生で使ってもよいが、少しだけ塩を入れたほうが、味がなじみやすくなる。また、多少の調味料で調整してあげると、味もよくなる。小松菜は、ほうれん草などのほかの青菜を代用しても構わない。

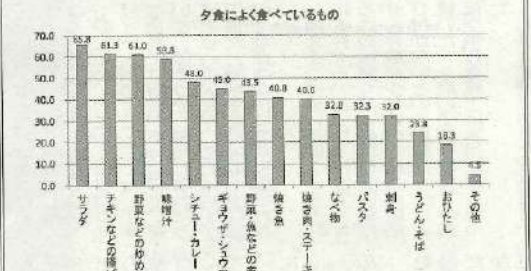
「豆腐サラダ(温製)」
作り方
①油揚げを塩か、塩で調味料をまぶす。豆腐を3cm角ほどに切り刻む
②小松菜は、食べやすい大きさに切る
③パプリカは千切り、ピーマンは縦切りにする
④フライパンに油を入れて、①と切った小松菜を炒め、塩で調味料をまぶす

「豆腐サラダ(温製)」材料(4人分)

食材・調味料	分量	主な栄養素
豆腐(絹ごし)	1丁(300)	レシチン、サポニン、イソフラボン
塩	適量	—
出汁	適量	—
小松菜(ほうれん草)	1/2把	ビタミンA・C・E、カルシウム、鉄分
パプリカ(赤)	1/2	βカロテン、ビタミンC・E、カリウム
ピーマン	20g	ビタミンB1・B2・B6・C・E、ナイアシン
ナッツ(アーモンド、カシューナッツ、クルミ)	20g	ビタミンB1・B2、カルシウム、リン
生薑	20g	ジンゲロール
【ドレッシング】		
ごま油	32g	—
塩	3g	—
赤ワイン酢	8g	—

20代はサラダがお好き!?

農林中央金庫調べ
農林中央金庫は8年間で各年代を対象に食に関する調査を継続して実施しており、4月に結果を取りまとめた第3回「現代の食生活20代の食生活」の調査結果が発表された。調査によると、20代の健康志向が高まっていることが明らかとなった。



「サラダ」(62.8%)が、女性に「サラダ」(51.1%)、男性に「サラダ」(41.0%)と続き、「野菜」(58.5%)、「肉類」(45.0%)、「魚類」(42.0%)、「卵類」(38.0%)、「豆類」(35.0%)、「パン類」(32.0%)、「麺類」(28.0%)、「和食」(25.0%)、「洋食」(22.0%)、「その他」(18.0%)が最多で実施した。

にんじんのさんぴら

【調理のポイント】
最後にのりを飾りつけてみましょう。油揚げは、塩で調味料をまぶす。にんじんは、食べやすい大きさに切る。パプリカは千切り、ピーマンは縦切りにする。フライパンに油を入れて、①と切った小松菜を炒め、塩で調味料をまぶす。

【免疫強化のポイント】
「免疫強化のポイント」は、免疫力を高める効果がある食材を積極的に摂取することです。豆腐は、大豆由来のたんぱく質と大豆イソフラボンが豊富に含まれており、免疫力を高める効果があります。また、豆腐は低脂肪で、腸内環境を整える効果もあります。豆腐を積極的に摂取することで、免疫力を高め、健康をサポートすることができます。

鶏むね肉のごま和え

【鶏むね肉】 鶏むね肉は、タンパク質が豊富で、白身肉であるため、低脂肪でヘルシーな食材です。また、鶏むね肉は、鶏の胸肉の中心部分を指し、皮を剥いてから調理します。

鶏むね肉は、タンパク質が豊富で、白身肉であるため、低脂肪でヘルシーな食材です。また、鶏むね肉は、鶏の胸肉の中心部分を指し、皮を剥いてから調理します。鶏むね肉は、鶏の胸肉の中心部分を指し、皮を剥いてから調理します。鶏むね肉は、鶏の胸肉の中心部分を指し、皮を剥いてから調理します。

「鶏むね肉のごま和え」



作り方

- 鶏むね肉の皮を剥く。
- 鶏むね肉を10〜15分蒸す。
- 鶏むね肉を冷まし、縦に切ります。
- 鶏むね肉を冷まし、縦に切ります。
- 鶏むね肉を冷まし、縦に切ります。
- 鶏むね肉を冷まし、縦に切ります。
- 鶏むね肉を冷まし、縦に切ります。
- 鶏むね肉を冷まし、縦に切ります。

「鶏むね肉のごま和え」材料 (6人分)

食材・調味料	分量	主な栄養素
鶏むね肉	1枚 (250〜300g)	イミダペプチド、たんぱく質、ビタミンA
塩	適量	—
出汁 (又はコンソメ)	適量	—
卵	1個	たんぱく質、鉄分、ミネラル、ビタミンA・B1・B2・D・E
マヨネーズ	少々	—
すりごま (白・黒)	9g	ビタミンB1・B2・E、カルシウム、鉄分、リン
キャベツ	200g	ビタミンC・U、カルシウム、食物繊維
豆の花 (青菜)	1/2把	βカロテン、葉酸、鉄分、ビタミンB群・C・E・K
ナッツ (アーモンド、カシューナッツ、クルミ)	20g	ビタミンB1・B2、カルシウム、リン
プチトマト	4個	リコピン、βカロテン、カリウム、ビタミンB2・C・E

鶏むね肉と卵は、タンパク質が豊富で、白身肉であるため、低脂肪でヘルシーな食材です。また、鶏むね肉は、鶏の胸肉の中心部分を指し、皮を剥いてから調理します。

鶏むね肉と卵は、タンパク質が豊富で、白身肉であるため、低脂肪でヘルシーな食材です。また、鶏むね肉は、鶏の胸肉の中心部分を指し、皮を剥いてから調理します。

「にんじんのきんぴら」



作り方

- 人参の皮を6分半で、半熟卵をつくる。
- 人参とキャベツは千切りにする。
- 人参をごま油で炒め、キャベツと砂糖を加え、醤油で煮詰める。
- 仕上げにごまを入れる。
- 卵に溶ったキャベツにごま油を少量かける。
- 卵ごと焼く。
- 卵ごと焼く。
- 卵ごと焼く。

「にんじんのきんぴら」材料 (4人分)

食材・調味料	分量	主な栄養素
にんじん	1本 (150g)	βカロテン、カリウム、食物繊維
ごま油	適量	—
出汁	100g	—
砂糖	15g	—
醤油	15g	—
すりごま (白)	20g	ビタミンB1・B2・E、カルシウム、鉄分、リン
キャベツ	200g	ビタミンC・U、カルシウム、食物繊維
水菜	少量	ビタミンC、カルシウム、鉄分
ごま油	適量	—
塩	少々	—
卵	2個	たんぱく質、鉄分、ミネラル、ビタミンA・B1・B2・D・E
のり	少量	βカロテン、ビタミンC、食物繊維、ミネラル

「にんじんのきんぴら」は、βカロテンが豊富な人参と、ビタミンCが豊富なキャベツを合わせたヘルシーな料理です。また、卵はタンパク質が豊富で、低脂肪でヘルシーな食材です。また、卵はタンパク質が豊富で、低脂肪でヘルシーな食材です。

パイザンヌサラダに合う、卵とハーブのドレッシング。



パイザンヌサラダとは？
田舎風サラダという意味で、フランスで親しまれているサラダです。卵、野菜、じゃがいも、マッシュルーム等を盛り合わせたカジュアルなサラダです。

- 卵と相性のよいハーブの香り
タラゴンやチャイブなどのハーブが食材の味を引き立てます。
- 熟成させた卵黄のコクとうま味
自社素材の「熟成卵黄」を使い、コクとうま味をプラスしました。
- マスタードと香味野菜の奥深さ
ディジョンマスタードとエシャロットの深い味わいが楽しめます。

キューピー
パイザンヌサラダ
ドレッシング (業務用)
https://www.kewpie.co.jp/prouse/

