



読者の皆さん、寒い日が続きましたが、お元気で過ごしていただき。私は昨年十二月半ばに伊勢神宮を訪ねる機会がありました。お参り後の楽しみは現地の食です。五十鈴茶屋を訪ね、黒豆あわせんざいをいただきました。店内は趣のある店で、黒豆のぜんざいの味は、さわやかな甘味でした。

⑬ 紫系フィットケミカル

今回は黒豆や小豆などに含まれる紫系のフィトケミカルを紹介いたします。紫系のフィトケミカルにはアントシアニンがあり、赤、青、紫など色幅が広く、環境の変化に対応しながら分布しているそうです。



アントシアニンはポリフェノールのフラボノイドの一種です。ナス、紫芋、紫ニンジン、紫キャベツ、トレンビス、ベリー類、赤シソ、黒豆、小豆などの色素成分です。アントシアニンは紫外線やストレスで発生する活性酸素を抑える抗酸化作用があり、目の疲労回復、白内障の予防への

愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

岡本 康子さん

効能が注目されています。アントシアニンの代分としてはブルーベリーなどのベリー類、ナスなどを思い浮かべられるでしょうか。イチゴ、ブルーベリー、クランベリー、ラズベリー、カシスなどを総称してベリー類と呼びます。ベリーの色はピンクから紫と幅広いで

来週の話題で登場されています。

ベリーの注目の成分としては、渋味成分タンニンにより粘膜を保護し、炎症を抑える効果や、ペクチンの整腸作用でおなかを整えてくれる効果があります。そして、黒豆には大豆や大豆製品に含まれる栄養素、女性の血を防ぐ鉄分も豊富です。本日の一品はそんな黒豆と小豆を使ったぜんざいを紹介いたします。おせちの黒豆が残っていたら、それを用いてもよいでしょう。おいしく召し上がってください。ではまた来週、皆さん、お元気

本日の一品



小豆のぜんざい黒豆入り

〈材料 1人分〉
大納言小豆(乾燥) 25g、砂糖13g、塩0.3g、水100~125cc、水煮黒豆15g、焼いた餅40g

〈作り方〉
ポイント：大納言は水戻ししない。厚手の鍋に水洗いした豆を入れ、豆の4~5倍の水を加え、すぐに強火で煮始める/沸騰したら煮汁を捨てあくを取り、再び4~5倍の水を加え沸騰するまで強火で煮る/その後、弱火~中火で柔らかくなるまで煮る/柔らかく煮えたら、水煮の黒豆を入れ、砂糖を3回ぐらいいに分けて入れる。最後に塩で味を調える/味付けした黒豆を使う場合は最後に入れてもよい
餅は好みで焼いてもそのまま入れてもよい
※大納言は1袋250g(10人分ぐらい)

〈栄養量 1人分〉
250kcal、タンパク質8.1g、脂質1.6g、糖質55g、塩分0.4g、鉄1.6mg、亜鉛0.6mg

目の疲労や白内障に効能