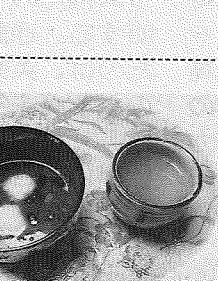


中日新聞

発行所 中日新聞社
名古屋市中区三の丸一丁目6番1号
〒460-8511 電話 052(201)8811

2018年(平成30年)
1月14日(日)

25 市民 2018年(平成30年)1月14日(日曜日)



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~中火で軟らかくなるまで煮る/軟らかく煮えた後、水煮の黒豆を入れ、砂糖を3回ぐらいに分けて入れる。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る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)

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

岡本 康子さん



愛知学泉大学政学部准教授・管理栄養士

読者の皆さん、寒い日が続きましたが、お元気でお過ごしでしたか。私は昨年十一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、黒豆あわぜんざいをいただきました。店内は趣のある店で、黒豆や小豆などのがれています。紫系のフィトケミカルを紹介します。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。

⑬紫系フィトケミカル

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

効能が注目されています。アントシアニンの代わり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、クラシベリー、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

黒豆や小豆には渋味成分のサポニンも含まれ、血管に付いた脂質タンニンにより粘膜を保護し、炎症を抑止すると考えられています。ただし、大豆や大豆製品に含まる栄養素、女性のホルモンの働きを助けると想われる効果があります。そして、黒豆には新しい細胞を作る

ますが、ナスには黒系フィトケミカルのクロロゲン酸も含まれ、アントシアニンの働きを助けると想われています。そして、黒豆には大豆や大豆製品に含まれる栄養素、女性のホルモンの働きを助けます。

ほかに、香り成分テルペングリックス効果も期待できそうです。ホルモンの働きを助けます。本日の一品はそんな

含まれ、骨粗しそう症黒豆と小豆を使ったぜんざいを紹介します。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

目の疲労や白内障に効能

で。