

食材 de スマイル

～旬の食材で美味しく健康に!～

監修:山口晴羅 [株式会社LEOC 管理栄養士/公認スポーツ栄養士]

旬の食材を使った料理を美味しく食べて健康になりましょう。
今回は夏野菜の代表格「なす」を使った料理とその効能を紹介します。

今回の食材 ≫ なす

なすの効能

●強い抗酸化力のあるナスニン

なすには強い抗酸化力のあるナスニンが多く含まれており、トレーニングや紫外線などにより過剰に発生した活性酸素を抑える働きがあります。

●筋肉の収縮に関わるカリウムが豊富

カリウムは、ナトリウムと相互作用しながら細胞の浸透圧のバランスを保っています。筋肉の収縮に大きく関わっており、足がつったり筋肉が痙攣するのを防ぐ働きがあります。

調理ポイント

●なすは皮ごと、水にさらさずに調理

ナスニンは皮の部分に多いため、皮はむかずに切りましょう。また、ナスニンやカリウムは水溶性で水にさらすと溶けだしてしまうため、切った後は水にさらさずに調理しましょう。(※只し、カリウム制限のお食事をされている方はご注意ください)

なすと挽き肉のドライカレー

エネルギー632kcal
タンパク質24.7g
脂質20.7g
食塩相当量2.6g

▶材料(2人分)◀

- なす…1本
- 豚ひき肉…200g
- 玉ねぎ…1/2個
- トマト…1/2個
- おろしにんにく…4g
- おろし生姜…4g
- カレー粉…小さじ4
- 水…100ml

A { コンソメ…小さじ2 ウスターソース…大さじ1
トマトケチャップ…大さじ1 砂糖…小さじ2

- 塩・こしょう…少々
- サラダ油…大さじ1
- ご飯…360g
- パセリ…少々

▶作り方◀

1. なすとトマトは1cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンに油、おろしにんにく、おろし生姜を入れて火にかけ、豚ひき肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら玉ねぎを入れ、玉ねぎの色が透き通るまで炒める。
3. なす、トマト、カレー粉を入れて軽く炒め、水とAの調味料を入れて水分がなくなるまで煮詰める。
4. 塩・こしょうで味を整え、パセリをふったご飯と共に盛り付けて完成。

ここがポイント!

カレー粉に含まれるクルクミンにも抗酸化作用があり、なすと一緒に調理することでさらに効果がUP!