

健康レシピ大賞



旬の素材で簡単ヘルシー麦ごはん!!

北中 まいさん (学校法人原田学園 広島酔心調理製菓専門学校)



対象：健康家6人家族の夕食…1人分のエネルギー：255kcal

作り方

- 炊飯器に洗ったお米と麦を入れ、だし汁と〈A〉を加える。
- さんまはうろこを取り、頭を切り落とす。内臓を取り、尾を切ったら3等分に切る。
- 切ったさんまを素焼きする。
- ごぼうをさがきにし、人参・生姜・しいたけ・油揚げを千切り、しめじはほぐして長いものは半分に切る。
- 切った材料とさんまを炊飯器に入れ、炊く。
- 炊いたら、さんまを取り出して骨を抜き、一緒に混ぜる。
- お椀に盛り、ごま・三つ葉をのせたら完成。

🍎🥕🥬🍷 レシピを考えた理由

健康家というものを考えた際、普段から私たちは深く健康について考えずに食事をしていのではないかなと思いました。好きな物は進んで食べ、苦手な物は遠ざけてしまうということは少なくないと思います。そこで私は6人家族で、子どもからお年寄りまで気軽に食べれるものは何かなと考えた結果、「お米」という存在が浮かびました。私たちが毎日欠かさず食べ、大昔から食べられているお米で体に良い料理を作ろうと思い、この料理が出来ました。

最近魚嫌いな子どもも多く、あまり食べられていないので、子どもたちが喜ぶ炊き込みご飯にして、気軽に魚が食べられるようにしました。そして今が旬であるさんまやきのこと類、人参など旬のものいっぱいの炊き込みご飯に仕上げました！旬な食材は、栄養価も高く何よりも一番おいしい時期なので、最高の一品だと思います!!

特にさんまには、**必須アミノ酸**をバランスよく含んだ良質のたんぱく質や貧血に効く鉄、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨のサポートをしてくれるカルシウムとその吸収を手助けしてくれる**ビタミンD**など、本当にたくさんの栄養素が含まれています！中でもDHAは、**中性脂肪**や悪玉**コレステロール**を減らす効果があり、閉経後の女性や育ち盛りのお年寄りまで、まさに老若男女に効果的で万能な食材なのです!! それに加え、しいたけや人参などの野菜類、麦を入れることでさらに栄養価を高め、ヘルシーで体にも良い料理に出来ました。

材料 (6人分)

精白米	2カップ
麦	1カップ
さんま	1匹
ごぼう	30g
人参	10g
しめじ	40g
しいたけ	1枚
生姜	20g
油揚げ	1/2枚
だし汁	3と1/2カップ
〈A調味料〉	
醤油	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
塩	小さじ1弱
〈飾り〉	
ごま	適量
三つ葉 (ネギでもよい)	適量

★ One Point

- さんまは生のままでなく、一度火を通すことで臭みを取り除く。
- 油揚げは旨味である油と一緒に混ぜるため、湯通しはしない。
- お米だけでなく、麦を加えることで食物繊維が増え、より健康的な食事に。
- 材料は短く切ることで、子どもやお年寄りも食べやすくなる。

講評

家族全員が「好きなもの」で「ヘルシーなもの」と発想した結果、米がテーマになったとのこと。さんまやきのこと類の食材を上手に使って、材料全部を炊飯器で炊いています。さんまに含まれる良質のたんぱく質やカルシウム、生活習慣病の予防に役立つEPA、DHAなどの脂質が米と混ざって、魚嫌いな子供からお年寄りまで、全世代が美味しく食べられるように考えたとのこと、秋の夜長を家族団らんで過ごせそうですね。

(東京家政大学
ヒューマンライフ支援センター
講師・管理栄養士 内野美恵先生)

