

MZO HEALTHY RECIPE CONTEST
大賞

2014

キヌアのライスボール揚げ～あんかけ仕立て～ キヌアの豚チーズ揚げ

京盛 真依さん (京都府立桂高等学校)



対象：健康家6人家族の夕食…キヌアのライスボール揚げ(1人分)のエネルギー：577kcal
キヌアの豚チーズ揚げ(全量)のエネルギー：842kcal

材料 (1人分)

<キヌアのライスボール揚げ～あんかけ仕立て～>

キヌア	30g	まいたけ	20g
プロセスチーズ	5g	もやし	1/4袋
玉ねぎ	1/4玉	ご飯	120g
にら	2～3本	塩・こしょう	少々
人参	20g	にんにく	半かけ
サラダ油	適量	片栗粉	小さじ2
しいたけ	1枚	顆粒だし	小さじ1
しめじ	20g	ごま油	小さじ1

<キヌアの豚チーズ揚げ>

豚肉(モモスライス) 100g(4枚)	とろけるチーズ	4枚
ゆでキヌア*	キヌア(衣用)	40g
パセリ(みじん切り)	揚げ油(サラダ油)	
にんにく(すりおろし)	レモン汁 (お好みで)	
塩・こしょう	少々	

*ゆでキヌア

キヌアを、お米を研ぐ要領で水をかえながら3、4回洗う。鍋にキヌアの2倍の水を入れ沸騰させ、塩、キヌアを入れ10～15分、弱火で蓋をしてゆでる。ざるに上げておく。

作り方

<キヌアのライスボール揚げ～あんかけ仕立て～>

- ① キヌアは茶こしなどですすぎ洗いし、ペーパータオルを敷いたざるに広げて乾かす。
- ② 手に塩(分量外)をまぶし、おにぎりを作る感覚でご飯の中にチーズを入れて丸める。
- ③ まわりに①のキヌアをまぶす。(ゴマ団子風に)
- ④ ③をサラダ油で揚げる。(180°)時々上下を返して2～3分。

～あんかけ仕立て～

- ① にんにくをみじん切りにし、炒める。
- ② 玉ねぎと人参は厚さ2mm、長さ2cmの短冊切り、もやしとにらは長さ3cmくらいに切る。
- ③ ②を①に加えて炒める。しいたけは薄切りにし、まいたけ・しめじは小房に分ける。
- ④ 炒めたところに水(220cc)、顆粒だし(小さじ1)を入れる。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調え、ごま油を入れる。
- ⑥ 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2、水小さじ2程度)でとろみを付ける。

<キヌアの豚チーズ揚げ>

- ① 衣用のキヌアは茶こしなどですすぎ洗いし、ペーパータオルを敷いたざるに広げて乾かす。
- ② ゆでたキヌアにパセリとにんにくを混ぜる。
- ③ 豚に塩・こしょうで味付けする。
- ④ ②をチーズの上のせ、③で巻く。
- ⑤ フライパンにサラダ油を3cm深さまで入れて、中温(170°)で裏を返しながらかラッと揚げる。好みでレモン汁をかける。

★ One Point

日本初の国産キヌアを使った安心安全栄養満点料理です。



レシピを考えた理由

私は京都府立桂高等学校でキヌア研究班に入っています。この研究班は6年ほど前から穀物キヌアの研究をしており、国連が主催する国際シンポジウムに呼ばれて講演するなど、日本でもレベルの高い研究をしている知人ぞ知る研究班です。小麦粉の代替のような利用ができるキヌアは、昨年あたりからその機能性の高さが注目を浴び、コンビニなどで新商品が続々と市販化され始めています。

しかし、そこで利用されているキヌアは全て輸入品。平成21年には輸入オーガニックキヌアから日本で使用禁止の残留農薬が検出されています。私は国産キヌアを使った安心安全なキヌア料理を提供したいと思い、このレシピを考えました。ここで使用しているキヌアは、桂高校で栽培した完全無農薬の国産キヌアです。

キヌアは米・小麦に比べたんぱく質やカルシウム・鉄などのミネラルを豊富に含んでおり、アメリカ航空宇宙局(NASA)が提唱する次世代有用食料源として注目されています。日本でもその他の雑穀同様に栄養価が高いこともあり、健康食品として注目されてきました。女性ホルモンのように機能するフィトエストロゲンの他に、中年以降の女性に多い骨粗しょう症を防止する上で重要な因子と言われるカルシウムも多量に含んでいます。そして、類いまれな栄養バランスから、自身や家族の健康に気を遣う女性の味方であると思います。

髪や肌の保湿効果やキレイになりたい女性やストレスの多い現代人にピッタリのオレイン酸の豊富な豚肉、血管に溜まった脂の汚れを落とし血液をサラサラにしてくれる硫化アリルを含む玉ねぎ、今が旬のキノコ類と組み合わせることによって、栄養バランスの取れたヘルシーなレシピを考案しました。

選 評

6人家族の夕食として、日本初の国産キヌアを使った安心安全・栄養満点のレシピを考案されました。

キヌアは、小麦粉の代替利用ができる穀物として、国際的にも注目されている雑穀です。穀物としてはたんぱく質が多く、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンB群を多く含んでいます。いわゆるやせた土地でも栽培できるため、21世紀の主要食として、宇宙食にも採用されています。

日本ではまだなじみの少ないキヌアですが、京盛さんの高校では、6年も前からキヌアを研究され、完全無農薬のキヌアを栽培されているとのこと。次世代を担う若い研究者とキヌアの可能性に期待しています。