



野菜ソムリエによる 野菜生活提案 第7回

アスパラガスと空豆の前菜

～レモンが爽やかなタルタル風ソースと温玉をからめて♪～

<材料> 4人分

アスパラガス	中 8 本 (160g)
空豆	20粒 (75g)
新玉ねぎ (みじん切り)	1/4 個 (50g)
刻みパセリ (ドライパセリでも)	小さじ2
黒こしょう	お好みの量で
【A】マヨネーズ風ソース	
塩麹 小さじ2	、 亜麻仁油 大さじ4
はちみつ 小さじ1/2	、 レモン汁 大さじ2
【B】温泉玉子	
卵 (Sサイズを使用) 4個	
沸騰したお湯1リットル	、 水道水 200ml

旬野菜の香りや味わいは格別♪
蒸し暑い季節にも最適なレシピです



亜麻仁油とは亜麻 (アマ科植物) の種を搾ったオイル。熱に弱く酸化しやすいため、加熱はせずに使い切ることがポイントです!

<作り方> ※A と B から作ります

- A 材料をフードプロセッサーで混ぜる
(泡だて器で混ぜる場合は、亜麻仁油は混ぜながら少しずつ加えて乳化させる)
そこに**新玉ねぎ**と**パセリ**を入れて混ぜ**タルタル風ソース**にする。
- B 沸騰したお湯を火からおろし水を加えて温度調節する。卵を (お玉に乗せるなどしてそっと) 入れて蓋をし、12分放置した後に取り出して4分以上置く。
- ① **空豆**は莢から出し薄皮の端に深さ 2 mmの切込を入れグリルで 4分焼いてから薄皮を剥く。**アスパラ**は根元を落とし1/3ほど皮を剥いて4分焼き3等分に切る。
 - ② ①の野菜をお皿に盛り**タルタル風ソース**をかけBをのせこしょうを振りかける。

<調理のポイント>

- ・新玉ねぎはみじん切り後 15分ほど置いて辛みを抜く。
- ・空豆は焼く前に切り込みを入れると薄皮が縮み剥きやすくなります。



アスパラの穂先には最強の抗酸化作用ルチンが多く、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化予防の働きが! アスパラから発見されたアスパラギン酸 (アミノ酸) は疲労回復やスタミナ増強も!

空豆は初夏を代表する味覚。豆類と野菜両方の栄養素を備える豆類は鮮度が命、買ったその日に調理するのがおすすめです。薄皮は食物繊維が豊富で新鮮なら茹でて薄皮ごと食べても◎

身体に必要な油のお話

みんなが大好きな油。油を使ったお料理は美味しいですね。
3大栄養素の1つ「脂質」は細胞膜の形成やエネルギー源となり生命維持には必須なもの。
しかし油（脂質）の質によっては摂り過ぎると体に悪い影響がでることも…。

<脂質を構成する脂肪酸は大きく2つ>

- ① **飽和脂肪酸** …悪玉コレステロール値を上げる
体脂肪として蓄えられる、動物性の脂（固体）に多い
ラード・バター・牛乳 など
- ② **不飽和脂肪酸**…植物性の油（液体）に多い。体内では合成できない必須脂肪酸
- 1) 一価不飽和脂肪酸…エネルギーとして使われる
《オメガ9系列》**オリーブオイル・なたね油** など
- 2) 多価不飽和脂肪酸…細胞や組織を作る
《オメガ3系列》**αリノレン酸**：亜麻仁・しそ・エゴマ油、インカインチオイル
EPA/DHA：青魚（さんま・さば・まぐろ等）
《オメガ6系列》**リノール酸**：ごま油・大豆油・コーン油・マヨネーズ など

過剰摂取に注意

良質なものを普段使いに

主な作用	《オメガ3》（積極的に摂ろう）	《オメガ6》（控えめに）
	アレルギー抑制、抗炎症 血栓抑制、血管拡張 悪玉コレステロール低下	アレルギー促進、炎症促進 血液凝固

オメガ3と6の作用は正反対

オメガ3とオメガ6の理想的な摂取割合 **オメガ3：オメガ6 = 1：4**

最近ではオメガ6の過剰摂取で**オメガ3：オメガ6=1：10~50!**とも言われます。

（オメガ6の摂り過ぎはアトピーや花粉症、動脈硬化などの病気に繋がる可能性が）

一方、植物油への無理な移行で問題になっているのが**トランス脂肪酸**。これは本来液体である植物油（大豆油やコーン油）を人工的に硬化させた自然界にはない不自然な油。体に入ると質の悪い細胞膜となり病気の原因になるので気をつけましょう。

【トランス脂肪酸を多く含む食品 トップ10】

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1位 スプレッド（マーガリン、ショートニング） | 6位 オープン食品（ドーナツ、パウンドケーキ） |
| 2位 粉ミックス（ケーキ用小麦粉） | 7位 スナック菓子（ポテトチップス） |
| 3位 インスタントラーメン・スープ（カップラーメン） | 8位 シリアル（オートブラン） |
| 4位 ファーストフード（フライドポテト） | 9位 クッキー、チョコレート |
| 5位 冷凍食品（冷凍チキン） | 10位 トッピング（ホイップクリーム、コーヒーフレッシュ、ドレッシング） |

優れた効果効能が見込める質の良い油を意識して毎日の食事に取り入れてみましょう。

ケーキもスイカなら安心☆



No.07 2016年6月



内科・外科・心療内科・腎臓内科
わかば宮本医院