



## 野菜ソムリエによる 野菜生活提案 第8回

# タコと旬野菜のゴロネバ小鉢

～野菜や味噌の食物酵素を活かすなら生の素材で～

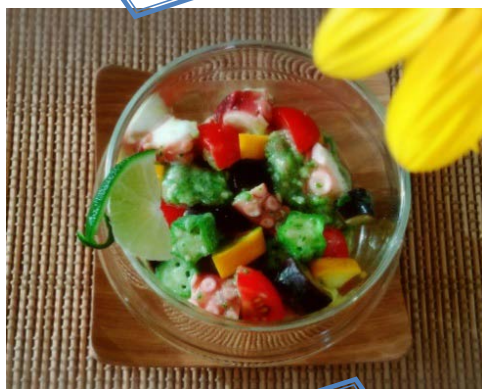
### <材料> 4人分

オクラ (輪切り4・刻み用4)	8本 (100g)
きゅうり (板ずりしてすりおろす)	1本 (100g)
小なす (皮がやわらかいものが◎)	2本 (70g)
黄ズッキーニ (彩りに黄色を)	1/2本 (125g)
ミニトマト (4等分)	6個 (80g)
みょうが (細かく刻む)	2本 (35g)
茹でタコ (ぶつ切りに)	足2～3本 (100g)

【調味料】(油や砂糖は家庭にあるものをご使用ください)

味噌	大さじ2	・	こめ油	大さじ1.5
酢	大さじ3	・	きび砂糖	小さじ1.5

スプーンですくって色んな食感を楽しんで！  
淡白なタコとも相性抜群です♪



鮮度のよい野菜を選びましょう。新鮮な野菜であればあるほど、たくさんの栄養とたくさんの酵素が詰まっています！

### <作り方>

- ① 【調味料】を混ぜ合わせる。
- ② **なす、ズッキーニ**はさいの目切りし、**トマト**は4等分、**タコ**はぶつ切りに切る。  
**なす**は塩水(塩は分量外)に5分浸し水気をよく拭く。  
**オクラ**は塩で板ずりして4本は1cm幅の輪切り、残りは細かく刻む。
- ③ ①に**なす、ズッキーニ、トマト、輪切りのオクラ**、**タコ**を和え10分馴染ませる。
- ④ 細かく刻んだ**オクラ**と**みょうが**、**すりおろしたきゅうり(汁ごと)**を混ぜておく↓
- ⑤ ③と④を合わせて器に盛る。

### <調理のポイント>

- ・**オクラ**は縦に切れ目を入れておくと細かく刻みやすくなります。
- ・お使いの味噌によって塩分量が違うため調整してください。  
減塩には旬の柑橘を搾って頂くのがお勧めです。



**オクラ**は生で細かく刻むことで粘りが出て、さらに水分と出会うと水溶性食物繊維が抜けてネバネバになります。粘りの成分**ムチン**は胃腸の粘膜を守る働きが。うぶ毛で覆われている**オクラ**は鮮度がよいしるしです。少量の塩で板ずりすると口当たりもよくなります。

**なす**はあくが強いのでえぐみを防ぐためあく抜きを。色止めにもなります。しかし、あくは**ポリフェノールの一種ナスニン**。塩水なら5分で十分です(油調理では油であくが抑えられるので必要ありません)生食には水ナスや皮がやわらかい小ナスが向いています。

## 酵素のお話

私たちが食べた物は消化・吸収の過程を経て栄養になりますが、その時に必要なのが**酵素**です。酵素は私たちが意識していないところで毎日生産されています。人の体内で作られる**体内酵素**には**消化酵素**と**代謝酵素**の2つがあります。

- ①**消化酵素**…食物に含まれる三大栄養素（でんぷん、タンパク質、脂質）を**ビタミンやミネラル（補酵素）の協力を得て、腸から吸収できるようにする**
- ②**代謝酵素**…吸収された栄養を、エネルギーや体づくりに利用する助けをする（血液を作る、心臓を動かす、細胞をつくり替える、不要物の排泄など）



しかし、体内で作られる酵素は**1日に一定量**です。さらに加齢とともに生産量は減り、代謝の低下を招きます。その結果、太りやすくなり、さまざまな病気の原因になるとも言われます。

そこで食物から摂り入れる**食物酵素**が大切になります。

食物酵素の特徴は**火を通すと活性がなくなる**ので（失活温度は48℃）

**生素材で摂ることがポイント**です。



【食物酵素】生野菜、果物、生魚、生肉、生卵、発酵食品（ぬか漬け・甘酒・納豆・キムチ、麴など）にたっぷり含まれています

生の野菜・果物の酵素は**細胞の壁の中**に入っているため、調理時に**すりおろしたり、ゆっくりすり潰す**（これが可能な低速ジューサー利用もオススメ）ことで摂りやすくなります。

また体内酵素を有効的に使うには**過食に気をつける**ことをお勧めいたします。食べている時間は酵素が消化に使われ、代謝に回らなくなってしまうのです。

ところで、**便秘や下痢、胸やけや膨満感**などの症状に悩まされたことはありませんか？これは消化がきちんと行われてないサインです。**食べ物は噛まない**と効率よく「消化」できません。そして「消化」できないと「吸収」ができず、「吸収」ができないと「代謝」もできない…つまり、どんなに良いものを摂っても、噛むという大切なステップをおろそかにすると、食べ物が効率よくあなたの体を動かすエネルギーにならないのです（お口からすでに消化が始まっています！）。

食物由来の酵素を効率的に活用するためには、**火食（火を通した食事）を控えめ**にし、「これ以上小さく噛み切れないよ」というくらい**しっかり噛む**。そして、素材の味を感じながら噛むことで満腹中枢を刺激して**腹7～8分目**にできたら、これが内臓目線の優しい食べ方になりますね。

『からだに美味しい』素敵な夏をお過ごしくださいね♪

酵素を意識した今回のレシピ、トマトを器にしても涼やかに♪



No.8 2016年8月



内科・外科・心療内科・腎臓内科  
**わかば宮本医院**