

バロンドールカフェ監修 ☆相乗効果組み合わせレシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



5月のオススメレシピ じゃがいもとほうれん草 の 豆乳ごま味噌汁

料理時間: 10分程度

☆調理手順☆

- ①じゃがいもとベーコン、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水とじゃがいもを入れて加熱する。
- ③じゃがいもが柔らかくなったら、ベーコン、ほうれん草を入れる。
- ④その後すぐ、すりごまを、和風顆粒だしを加え、みそをとき入れる。
- ⑤豆乳を入れ、温まったら完成(^^)／

☆材料☆(4人分)

- ☆じゃがいも……1個
- ☆ベーコン……2枚
- ☆ほうれん草……1/4袋

- ☆水……300CC

- ☆すりごま……大さじ2
- ☆味噌……大さじ2
- ☆和風顆粒だし……小さじ1/2

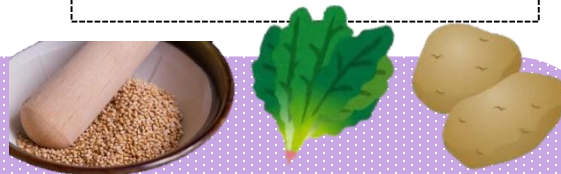
- ☆豆乳……200CC

今月の相乗効果は…

ごま(ビタミンE) × ほうれん草(ビタミンA) × じゃがいも(ビタミンC)
=目の疲れをとる!!

目の疲れをとるには、**ビタミンACE**(通称**ビタミンエース!**とよばれています(^^)／)が必要です。

体内でビタミンAに変換されて作用するβカロテンを摂取すると、「皮膚や粘膜の健康維持」「抗酸化作用」などが期待できます。ビタミンCとビタミンEも、同様に抗酸化作用があると考えられており、「目の老化防止」という側面から、『目に良い』ととらえることができます。



ごま
の
ワンポイント



すり潰すことで表皮付近に集中しているごまの栄養素が効率よく体に吸収されます!ですので、すりごまを使うのがお勧めです♪
ごまの香りも増しますよ(^^)♪指でつぶしていても可!

スターキッズ 5月

食育ミニコラム



ジャガイモからジャガイモができる！？

●ジャガイモの種はジャガイモ！●

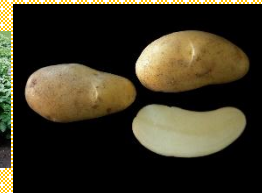
農家がジャガイモを栽培する際は、農協から仕入れた「種芋」を、数を意図的に増やすために機械で半分～4分の1に切り分け、切断面が腐らないように灰などをつけて準備をし、切断面を下に向け地面に置き、土をかぶせて植えます。

余談ですが、ジャガイモは同じ畑で2年続けて栽培することはできません。なぜなら「連作障害」と呼ばれる、病害や寄生虫が発生しやすくなる状態になるからです。

【ジャガイモの品種も色々】

●メークイン

皮が剥きやすく、煮物に適した品種。
特に貯蔵後は甘みを増す。



●男爵薯

揚げ物にも適するが、長時間の煮込みはNG。
比較的長期間の貯蔵に耐えられる。



●キタアカリ

蒸したり、サラダなどで使われる品種。
他の品種よりビタミンCが豊富。



●インカのめざめ

明らかな甘みを呈する品種。舌ざわり滑らか。
お菓子材料にも使用される。



※参考文献・画像利用：日本いも類研究会

ジャガイモの品種は調理方法によって選ぶと良いですね(^^)／

国によっては主食でもあり、現在市場に出回っている片栗粉のほとんどがジャガイモの澱粉。
デンプンはカラダを動かすエネルギーとなり、白米よりは腹持ちが良いです。
どの品種もビタミンCが豊富で、別紙のレシピの通りだけでなく、鉄分の吸収も促進できます。
ビタミンB6もなかなかのモノなので、料理として汁物や肉との煮物が多いのもうなずけますね。

もうすぐ新ジャガイモが旬の季節！道産のモノはもちろん秋が旬！

ジャガイモを手にとった時は是非このコラムを思い出して下さいね♪