Yell From Partners 2015.July.Vol.41

# Let'sTry!

## 伝統的な食材「あずき」を習慣に

「あずき」は小さな粒に栄養がバランスよく含まれている優れた食材です。普段和菓子やあんこ以外にあずきを食べないスタッフが基本的な水煮を作り、食事であずきを食べることにチャレンジしました。

## 余分な水分を排出し、生理を助け子宮をキレイにしてくれる「あずき」 -

小豆は薬膳でもお馴染みの伝統食材ですが、むくみの解消や生理を助けてくれる働きがあります。それは、小豆には余分な水分を排出する作用があるからです。生理の時に不要な内膜(血液)をスムースに排出させることは、妊娠のためにも女性の健康のためにとっても大切なことです。また、小豆は高たんぱく低脂肪で女性にとって大切な微量栄養素が豊富に含まれています。次にどのような栄養素が含まれているかご紹介します。

#### 女性の生理にうれしい栄養素がつまってます

#### ミネラルが豊富

ミネラル成分のカリウム、鉄、亜鉛が豊富に含まれています。特にカリウムはゆで小豆100gに460mgと多く、体内のナトリウムを尿として体外へ排出するのでむくみ解消に効果があります。

## 食物繊維が豊富

ゆで小豆には100g中11.8gの食物繊維が含まれていて、便秘解消に役立ちます。特に不溶性食物繊維が多く、大腸の働きを助けたり、大腸がんの予防にも役立つといわれています。



## ビタミンB群が豊富

B群は、脂肪や糖質をエネルギーに変えるのに必要で代謝を高める働きがあります。また環境ホルモンによる生殖機能低下への予防効果があるという研究報告もなされています。

## 特有の成分「サポニン」

外皮に含まれていて、咳や痰を鎮める 働きがあり、二日酔い、利尿作用によ るむくみ防止、便秘、母乳の分泌を増 進し、肥満も防止してくれる効果があり ます。

#### 赤い色は「ポリフェノール

生殖機能にマイナスな影響を及ぼす活性酸素を抑える抗酸化作用により老化予防に効果があると期待されているポリフェノール (アントシアニン) が多く含まれています。

#### スタッフのチャレンジレポート(レシピ編)

● 基本のキ!小豆の水煮を作ってみました 乾燥小豆 100g 水:適量(豆の約3~4倍の量)



① 小豆を水でしっかり洗い、ざるにあげて水気を取り、鍋に豆と水をいれて沸騰させます。

沸騰し始めたら、そのまま数分煮立たせてから差し水 (びっくり水)をして、再び煮立ったらアクをすくいと ります。



② 弱火にして落し蓋をし、45分~1時間程度煮込みます。豆が湯の表面より出てしまうと煮えむらが生じるため、ゆで汁が少なくなってきたら随時差し水をします。



③ ゆで上がりの目安は、指先で軽く押しつぶれるくらいです。煮物やカレー等にも使えるのでその場合には煮くずれしないようやや硬めに茹でておきます。 茹でた豆の保存は、夏は冷蔵で2~3日以内、冬は5~6日以内が目安です。小分けにしたり、ジップロックに入れて、冷凍すると1ヶ月程度保存できます。

※ ゆで汁には豆のうま味と栄養素が含まれているので捨てずに豆と一緒に保存しました。

#### ● 小豆の水煮をこんな風に食べてみました。

#### くいとこ煮>



かぼちゃと一緒にゆでた小豆を茹でて、お好みで砂糖やみりん、しょうゆで味付けします。私は、だし汁(カップ 1/2)に面取りした一口大のかぼちゃ 1/4個(300g)をゆでた小豆(適量)を入れ、精製されていない砂糖大さじ2としょうゆ小さじ2弱を入れて、落し蓋をして5分ほど弱火で煮ました。

#### <超簡単!小豆おにぎり>



毎日食べている雑穀ごはんにゆでた小豆を混ぜて、塩 おにぎりにして、トッピングには黒ゴマを振りかけて たべてみました。

コンビニに売っている赤飯おにぎりみたいです。小豆さえ茹でておけば、これはとても簡単なので毎日でも続けられそうです。

#### く時間がないときの救世主>

市販の小豆の水煮や缶詰を利用して、ヨーグルトに加えてはちみつをかけていただくのもお奨めです!これからの暑い季節にはバニラアイスに黒蜜やきなこと一緒にかけて食べるのも美味しそうですね。

## Staff's Point!

**意外と簡単、小豆をみずから(水から・自ら)茹でてみよう!** 小豆本来のうま味と食感が楽しめて美味しいです。 **ゆで汁は捨てずに料理に使おう!** 豆と一緒にゆで汁ごと保存して料理に使いました。

日頃から食事で摂ることで効果を実感!

小豆を食べた後は、ガスがよく出てお通じもよくなりました。