

愛知県

八丁味噌

赤味噌の一種である「八丁味噌」は、大豆と食塩を豆麹で2年以上長期熟成した豆味噌で、愛知県の特産物です。旨味やコクが深く、塩分が少ない特徴があり、煮込み料理に適しています。

「味噌」は、大豆以上に栄養価が高い発酵食品です。

タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維・イソフラボン・大豆サポニン・乳酸菌・酵母・麹菌などが多く含まれ、特に八丁味噌は抗酸化作用が高く、糖の吸収を穏やかにし、体内の活性酸素を除去する働きのあるメラノイジンが豊富です。

アンチエイジング効果、動脈硬化や骨粗しょう症の予防、悪玉コレステロールの減少、整腸作用、免疫力の向上、ガンや生活習慣病の予防など、数多くの効能があります。



あさり



「あさり」の漁獲量は、愛知県が全国1位です。(参考:農林水産省令和元年漁業・養殖業生産統計)

低カロリー・低糖質で、タンパク質・ビタミンB群・ミネラル(鉄・亜鉛・カルシウム)・タウリンを豊富に含み、貧血や骨粗しょう症・動脈硬化・悪玉コレステロールの減少、肝機能の強化、免疫力の向上に役立ちます。

加熱した時に出る汁に、旨味成分と栄養成分がたっぷり含まれているので、煮汁と一緒に摂れる調理法がおすすめです。加熱のポイントは、旨味が良く出るように水から徐々に温めましょう。

1.あさりと豆腐のチゲ



(2人分)

材料	分量	材料	分量
あさり	200g	八丁味噌	大2
豆腐	400g	ニンニク	1片分
豚肉	80g	ゴマ油	大1
白菜キムチ	140g	酒	50ml
ニラ	1/2束	水	400ml
えのき	50g	玉子	2個

※キムチの量は、お好みで調整してください。

【作り方】

- ① あさりを塩水(水 200ml+塩小 1)で 30 分以上砂抜きをしておく。
- ② ニラとえのきは 3 cm幅に、豚肉は食べやすい大きさに切る。ニンニクはつぶしておく。
- ③ 熱した鍋にゴマ油とニンニクを入れ、香りが出たらあさりを入れて炒め、酒を加えてフタをし 2 分程蒸し煮する。
- ④ あさりの口が開いたら水を加え、煮立ったら八丁味噌を溶かし入れる。
- ⑤ ④に豚肉・キムチ・豆腐(スプーンで大きくすくいながら)を入れ、5~6 分煮る。
- ⑥ ニラとえのきを加え、火が通るまでさっと煮る。
- ⑦ 器に盛り付け、玉子を割り入れる。

「キムチ」は、β-カロテン・ビタミン(B 群・C)・食物繊維・乳酸菌・カプサイシンなどが豊富に含まれた非常に栄養価の高い発酵食品です。

「八丁味噌」との発酵食品どうしの組み合わせは、腸内細菌の善玉菌の多様化に繋がります。善玉菌のエサとなる食物繊維(キムチ・ニラ・えのき)とオリゴ糖(豆腐)と一緒に摂取することで腸内環境が整います。食物繊維は、糖の吸収を穏やかにする働きもあります。

ビタミン B1(豚肉・豆腐)とアリシン(ニンニク・ニラ)を組み合わせることにより、疲労回復やエネルギー代謝の促進に役立ちます。また、キムチに含まれるカプサイシンは、血行を良くし、エネルギー代謝に関わるホルモンの分泌を促進し、脂肪の燃焼を助け、ダイエット効果が期待出来ます。

このように、お互いの栄養素の相乗効果でより一層、整腸作用、アンチエイジング効果、肥満・貧血・骨粗しょう症・生活習慣病・ガンの予防などさまざまな効能が期待出来ます。

2.あさりの炊き込みご飯



(2人分)

材料	分量	材料	分量
あさり	300g	八丁味噌	大 1
米	2 合	だし汁	適量
スプラウト	50g	しょうゆ	小 1
しょうが	1 片分	いりごま(白)	大 1
酒	25ml	きざみのり	適量

【作り方】

- ① あさりを塩水(水 200ml+塩小 1)で 30 分以上砂抜きをしておく。
- ② 米は炊く 30 分以上前に洗って、ざるにあけておく。
- ③ スプラウトとしょうがは、みじん切りにする。
- ④ 鍋にあさりと酒を入れ、フタをして 2~3 分蒸し煮をする。あさりの口が開いたら、あさりと煮汁に分け、あさは身を取り出しておく。
- ⑤ ④のあさりの煮汁に温めだし汁を足して 380ml にし、八丁味噌を溶かし入れ、しょうゆを加える。

- ⑥ 炊飯器に米、⑤、しょうがを入れて混ぜ、炊く。
- ⑦ 炊きあがったら④のあさりの身、スプラウト、いりごまを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に盛り付け、きざみのりを散らす。

「あさり」には鉄が豊富に含まれており、「スプラウト」のビタミン C と一緒に摂取することで吸収率が高まります。

また、スプラウトはビタミン C だけでなく、β-カロテン・食物繊維・葉酸・ミネラルや近年注目を集めているスルフォラファンという成分も豊富に含まれています。

このスルフォラファンは、メラノイジン(八丁味噌)・ゴマグリナン(ごま)・ショウガオール(しょうが)・β-カロテン(のり)と共に、抗酸化作用があり、免疫力を高め、ガンや生活習慣病の予防に効果があるとされているファイトケミカル(フィトケミカルとも呼ばれている)の一種です。

ファイトケミカルは「第七の栄養素」と言われており、あらゆる方面から効果を発揮し、健康的な体を作ることが出来る機能性成分です。