食卓指南

今月の食材●ハーブ

6月の北海道は花の香りやハーブの香りを楽しめる季節です。料理のプロセスの中には、いい香りやいい音があります。音は脳を刺激し、香りは記憶の回路に近い脳を刺激するといわれています。香りをかぐとむかしのことが蘇ってきたりするものです。そんな爽やかな季節を生かし、五感を大切に料理をしましょう。

今月は調理法の工夫で、カロリーが落とせて美味しくいただける方法をお伝えしましょう。

ハーブなどの香りを加えることで塩分やカロリーを抑えることができます。

ハーブには多くの有効成分が含まれています。心身を鎮静させ、緊張を解きほぐし、イライラを静め、バランスを取り戻す作用があり、疲労回復に役立ちます。ハーブの爽やかでナチュラルな香りは、私たちの気分をリラックスさせてくれるのです。

日本にも、わさびの葉、木の芽、さんしょうの葉、みつば、しそ、ねぎ、などのハーブがあり、このような彩りや香りを添えることによって、食欲を促すだけでなく、魚特有の生臭みを消し、殺菌作用や防腐効果で食中毒を防ぐのに役立っています。洋風のハーブはスパイスと同じ効果を得るばかりか、消化を助け、料理の味わいを深くします。

バジル…シソ科イタリアでは「バジリコ」と呼ばれ、トマト料理、パスタ料理には欠かせないものです。魚や肉などとも相性がよく、ピリッとしたさわやかな香りです。

●メタボリックシンドローム予防の食事〜料理を低カロリーに抑えるコツ

脂肪の少ない食材を選ぶ

①牛肉や豚肉は脂の少ないもも肉、ヒレ肉を使いましょう。
②鶏肉はむね肉、ささみを使いましょう。
③魚はまぐろの赤身やかつおなど不飽和脂肪酸の多い魚を選ぶと、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロール、中性脂肪を減らす効果があります。また、白身魚の鱈、鯛、鰈などもお勧めです。
④大豆製品の厚揚げやがんもどきはカロリーが高いので豆腐、納豆を選びましょう。

調理方法

①煮る、焼く、炙る、蒸すなど、できるだけ油を使わない調理法にしましょう。
②揚げ物はできるだけ控え、作る場合は衣を極力薄くしましょう。または衣をつけてからハケで少しだけ卵や油を塗ってオーブンで焼いたり、お魚焼きグリルで焼いたりしてもカロリーを落とせます。
③マヨネーズはさけ、ドレッシングはノンオイルにしたりハーブを使って香りで楽しめる料理にすると塩分や油を減らすことができます。

執筆・指導
坂井　美恵子（さかい　みえこ）
北ガスクッキングスクール就括主任講師
管理栄養士
フラワーセラピスト
（内閣府認証NPO法人「フラワーセラピー普及協会」）
特定保健指導実践者育成研修 修了
道内各地の特産品メニューの開発を手がけるほか、栄養セミナーや各種イベントの講師、テレビ（NHK「ほっからんど北海道」レギュラー出演）ラジオ、新聞など多方面で活躍中。

KITAGAS　http://www.hokkaido-gas.co.jp

Column Of Season 6-7 June-July

フラワーセラピーとは

もっとも身近な自然の生命である草花には、人間が持つ自然治癒力や、自然回復力を引き出す不思議な働きがあります。そんな草花をさまざまな生活の場面で生かし、心身を健やかにするパワーをもらう、それがフラワーセラピーです。

6月は北海道でもっとも爽やかな季節です。きれいな花を寝室や食卓に飾れば、心安らぐもの。爽やかな季節にぴったりのお花を使って身も心もリフレッシュしましょう。

1人分 ➡ 98kcal

まぐろのづけと長芋のバジル和え

●材料（1人分）

まぐろ……1さく
【A材料】
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1
- おろし生姜……大さじ1
- おろしにんにく……小さじ1
- みりん……大さじ1/2
- さとう……小さじ1

長芋……8cm
バジル……4〜5枚

●作り方

1. まぐろは水気をよくふきとり、【A材料】につけ込んでおきます。
2. 長芋は1.5cm角に切ります。
3. ①のまぐろを直火で焼き、表面が白っぽくなったらもう一度調味料につけ込みます。
4. ③を1.5cm角に切ります。
5. バジルはみじん切りにします。
6. ②、④、⑤を合わせ、つけ汁も混ぜ仕上げます。

●カップ1杯＝200ml●大さじ1＝15ml●小さじ1＝5ml

URA技

まぐろは直火で焼くと、香ばしくて美味しいです。一度焼いたときに氷水に浸けると切りやすくなります。切るときは冷めてから切ると切り口がきれいに仕上がります。バジルは切ってから空気にふれると変色するので、混ぜ合わせる寸前に切りましょう。

心の花暦

ラベンダー

豊かな香りで、香りの女王といわれる「ラベンダー」。まもなく見頃のラベンダーは、ハーブとしては安眠作用が知られています。緊張を解き、リラックスさせてくれる花で、神経が興奮している時など、その甘い香りが安心感をもたらし、快い眠りに導いてくれます。

家に帰ってほっと一息する玄関や、疲れた体を癒すためには寝室などに飾ると、より効果的です。ブルーや紫色などの寒色系は食欲を減退させる色なので逆に食卓などに飾るのは避けましょう。

ラベンダーの花言葉「パートナー」

紫色は、ヒーリング（治療・回復）効果の高い色。悲しみに陥った時や神経がすり減っている時など、心の深いところに働きかけ、疲労回復させてくれます。これからの季節おすすめなのは、青と紫を組み合わせた花のアレンジです。この組み合わせは、心身がクタクタで眠れない夜が続いている時に効果的。青色が高ぶった神経を静め、紫色が心のバランスを回復させてくれます。紫色は、相反する「赤」と「青」の融合から生まれた色だけに、対立するものを調和する力をもっているのです。

フラワーセラピーでは、葉の緑色の役割がとても大事です。色彩的には、緑＝安全のシンボル。だから信号の安全の色は緑色なのです。のどかで、穏やかで、爽やかな緑は、心に安らぎを誘ってくれます。癒しの花は作りすぎず、ナチュラルにアレンジしましょう。花にはどんな高級な絵の具でも作り出せない色と、どんな香水にも真似できない香りが備わっています。ちょっと疲れたら花に触れてみて下さい。きっと心が和むはずです。

ちょっとおしゃれに「パンナコッタ」などのデザートにラベンダーを加えるとほのかな香りでリラックス効果の高いデザートを楽しめます。