

男の料理教室～健康レシピ編ツナを作ろう！～



～手作りツナ～

- ・マグロ又はカツオ柵(お刺身用)
- ・ローリエ 1枚
- ・ニンニク 1片
- ・オリーブオイル 適宜

- ① マグロは全体に塩をまぶし 20～30 分程常温で置いた後、水分をよくふき取り、鍋の大きさに合わせて切る。
- ② 鍋に①を入れ、オリーブオイルをひたひたになるまで入れる。好みにニンニクやハーブ等を入れ中火にかける。
- ③ フツフツ泡が出始めたら弱火にし、30～40 分ほど煮た後、煮汁ごと冷ます。

マグロはクロマグロ、キハダマグロ、メバチマグロ、ビンナガマグロ、インドマグロ等の種類があり、いずれも良質のタンパク質や不飽和脂肪酸の DHA、EPA を豊富に含みます。また、最近注目されているイミダゾールペプチドも多く含まれています。

DHA・・・認知症予防、中性脂肪の合成を抑える、血圧を下げる、炎症を抑制する。

EPA・・・コレステロール値を下げ、血液をサラサラにして、動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ。

イミダゾールペプチド・・・強力な抗酸化物質、疲労回復

～ツナ缶豆知識～

- ・「シーチキン」は、はごろもフーズが商標登録している商品名。
- ・「ファンシー」(又はソリッド)とは魚を輪切りにし塊のままを使用したもの。
- ・「チャンク」とは「ファンシー」と「フレーク」の間の大きさのもの。
- ・ビンナガマグロを使用したものは「ホワイトミート」と呼ばれ、キハダマグロ、メバチマグロ、カツオを使用したものは「ライトツナ」「ライトミート」という。





～ツナと豆腐のグラタン風～

- ・木綿豆腐半丁(約 170g)
- ・ツナ 75g(1 缶)
- ・マヨネーズ 大 2(40g)
- ・ピザ用チーズ 大 3～4
- ・塩・コショウ 適宜

- ① 豆腐の水気を切り、ボールに手で崩し入れる。
- ② マヨネーズ、塩・コショウを加え、更に汁気をきったツナを入れ混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをのせオーブントースター焼き色がつくまで焼く。

豆腐は木綿と絹の 2 種類あり、木綿豆腐の方がタンパク質、カルシウム、鉄分が多く含まれます。このレシピでは 1 人分約 15g 程度のタンパク質が摂取出来ます。



～ツナと卵のそぼろ丼～

- | | |
|-----------------|------------|
| ・ツナ 90g | ・卵 3 個 |
| ・ご飯 茶碗 2 杯 | |
| ・麺つゆ(3 倍濃縮) 大 1 | ・みりん 大 1/2 |
| ・砂糖 小 2 | ・塩 少々 |

- ① ツナは汁気をきり、麺つゆ、みりんともに鍋に入れ、火にかけ汁気が無くなるまで炒め煮にする。
- ② ボールに卵を割り入れ、溶きほぐし、砂糖小2と、塩少々を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②をフライパンに流し入れ火にかけ、箸で混ぜながら炒り卵にする。
- ④ 器にご飯を盛り、①と③を盛り付ける。

卵はビタミンCと食物繊維を除く全ての栄養素が詰まった優秀な食品。手軽にタンパク質を摂る事が出来ます。炒りツナ、炒り卵を多めに作って冷凍すれば、忙しい時やお弁当にも便利です。このレシピでは 1 人分約 20g 程度のタンパク質が摂取出来ます。



～ツナと切り干し大根サラダ～

- ・ツナ 35g(1/2 缶)
- ・切り干し大根 20g
- ・ひじき 5g
- ・ブロッコリースプラウト 1/2P
- ・青じそドレッシング 大 2
- ・コショウ 適宜

- ① 切り干し大根、ひじきは所定の時間通り水で戻した後、水気を絞る。
- ② 切り干し大根、ブロッコリースプラウトはキッチンバサミで適当にカットする。
- ③ ボールに汁気をきったツナ、①、②を入れドレッシングで和えコショウで調味する。

切り干し大根は食物繊維が豊富に含まれており、生の大根に比べカルシウムは約 15 倍、鉄は約 30 倍、ビタミンB₁、B₂は約 10 倍に増加しています。

ブロッコリースプラウトにはスルフォラファンやケルセチン、グルタチオン等の抗酸化物質が含まれており、特にスルフォラファンは肝臓の解毒作用を促してくれるので、二日酔いの予防にも効果を発揮します。

ひじきは、特に不足しがちな水溶性食物繊維が多く含まれ、高血糖の予防や、コレステロールの吸収を抑制するなど動脈硬化予防にも効果的な栄養素です。またカルシウムや亜鉛、鉄も豊富に含まれています。



～トマトとアボカドのツナ和え～

- ・ツナ 35g(1/2 缶)
- ・トマト 1 個
- ・アボカド 1 個
- ・ポン酢 大1～2
- ・すりごま 大1
- ・砂糖 小 1/4
- ・コショウ 適宜

- ① トマト、アボカドは1口大の角切りにする。
- ② ボールにポン酢、すりごま、砂糖、汁気をきったツナを入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れ軽く混ぜ合わせ、コショウで調味する。

アンチエイジングにお勧めの和えものです。トマトは抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、アボカドには良質な油、ビタミンE、食物繊維もたっぷり。ゴマには、ビタミンEをはじめ、ゴマリグナン、セサミン等の強力な抗酸化成分が含まれます。