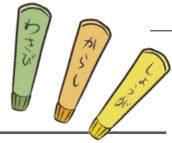


薬味の役わり



さまざまな料理のアクセントとして使われる薬味。うどんやそばなど麺類に欠かせない存在です。そんな薬味には、ただ味に変化をつけるだけではなく、それぞれ効果があることをご存じですか？今回は、薬味の役割についてご紹介します！

そもそも薬味って？

薬味とは、香りや辛味のある香味野菜や香辛料のことで料理に加えることで彩りを添えたり、味を引き立て風味を良くしたりしますが、昔から消化不良や食中毒を防ぐ目的でも食べられてきました。漢方薬の原料のことも薬味と言いますが、実際に現在薬味として食べられている食材の中には、薬の材料や薬膳料理に使用されているものも多くあります。

例えばわさびは、殺菌作用や寄生虫をマヒさせる殺虫効果があるため、お刺身と食べることは理に適っていますが山椒はよく鰻や脂の多い食材と一緒に食べられますが臭みを消すと同時に胃腸の機能を高める効果があるため、胃もたれや消化不良を予防できます。栄養が豊富な食材が多いこともポイントです。多く食べられるものではないので、それだけで必要量を満たすことはできませんが、偏りがちな栄養を補うことができます。

薬味の相乗効果

例えばにんにく、ねぎに含まれているアリシンは、しょうがと一緒に摂ることで効果アップ。大葉はカロテンが豊富なので、油料理と一緒に摂れば吸収率が上がるそうです。

うなぎに山椒

香りがよく、うなぎによく合うという面以外にも、消化をよくするため、脂ののったうなぎを食べて胃もたれがするのを防ぐという目的がある。

肉や魚にしょうが

しょうがの芳香成分が臭み消しに効果が高い他、刺身などではその強い抗菌・殺菌効果が食中毒を防止してくれる。特に青魚にしょうがの組み合わせが多いのは、脂に負けないようにする配慮だ。

蕎麦にネギ

暑い時に食欲が落ちていても、ネギを添えることで食欲を増進させる目的が高かったようです。アリシンによるスタミナ補強も理に適っています。

薬味の効果・効能

主に和食で用いられる薬味の一部をご紹介します。

・ねぎ…食欲増進、消化促進、血行促進、疲労回復など

ねぎの白い部分に多く含まれるアリシンには、胃腸の働きを高める、血行を良くする、新陳代謝を活発にするなどの作用があります。青い部分にもビタミンなどが多く含まれており栄養豊富です。

・しょうが…殺菌、食欲増進、消化促進、血行促進など

強い殺菌力を持ち、生食は解毒効果もあります。他にも、胃液や唾液の分泌を促して消化を促進したり、加熱して摂れば体を温め冷えを改善する作用もあります。

・大根おろし…消化促進、殺菌など

ビタミンCや消化酵素が多く含まれているため、消化を助け、胃腸の働きを整えてくれます。辛み成分には、殺菌作用や臭みを消す効果もあります。

・しそ…殺菌、防腐、食欲増進、精神安定など

しその香り成分には殺菌力と防腐効果があるため、食中毒の予防が期待できます。胃液の分泌を促すので、食欲増進と健胃作用も。神経をしずめイライラを抑える効果も知られています。

・みょうが…血行促進、消化促進、発汗促進、抗菌など

香りや辛みの成分に、消化促進、抗菌作用があります。血行を良くして発汗を高める働きもあり、体を温めながらも、こもった熱は外に出してくれるので、夏バテやエアコンによる冷えにも効果的です。また、ホルモンバランスを整える効果もあると言われています。

・すだち…疲労回復、食欲増進など

ビタミンCとクエン酸が豊富に含まれており、疲労回復に効果的です。食欲増進や胃腸の働きを整える作用もあります。

・ごま…抗酸化、生活習慣病や冷え性の予防など

栄養価が高く、血中コレステロールを下げる働きのある不飽和脂肪酸や抗酸化物質も豊富に含まれています。外皮が硬く、そのままではせっかくの栄養成分が吸収されにくいいため、すりごまなどにしましょう。

薬味それぞれの特徴を知って、メニューの幅を広げましょう。

漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

先月号から変わりました

11月号こたえ

スタート

黒	字	体	私	奉
年	判	裁	滅	公
利	権	倒	壊	立
点	末	面	方	候
在	中	部	地	補

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

快	絶	句	格	調
眠	気	読	品	達
査	検	点	物	筆
察	休	率	先	跡
知	識	字	刊	地

こたえ
休刊

快眠→眠気→気絶→絶句→句読点→点検→検査→査察→察知→知識→識字率→率先→先物→物品→品格→格調→調達→達筆→筆跡→跡地

漢字しりとり迷路 応募方法

- ①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
 - ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。
- FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

かんたんレシピ

大根の餃子風はさみ焼き



※材料※ (4人分)

大根	1/2本
豚ひき肉	200g
中華だし	大さじ1
ニラ	100g
片栗粉	適量
塩	適量
サラダ油	適量

- ① 大根の皮をむき、7mm幅くらいの輪切りにして、塩を振ってしばらく置く。
- ② ボウルに豚ひき肉、中華だし、細かく刻んだニラ、片栗粉を入れてこね、肉だねを作る。
- ③ 大根の水気を拭き取り、片栗粉をまぶし、②をのせて二つ折りにしてはさむ。
- ④ 油をひいたフライパンで両面を焼き、フタをして蒸し焼きにする。肉だねに火が通ったら完成。



「めぐみ」のつぶやき...

私は50才を過ぎてから京都で開かれていた花展を見たのがきっかけで生け花を習い始めました。若い頃は全く興味がなく花の名前も種類もほとんど知りませんでした。習い始めると少しずつ覚えられるようになり、その時々花を生けるのも楽しく、またそこで出会える方々との会話やお話など刺激を受けることがあります。いつからでも向かを始めることはいいことだとつくづく思っています。同じことのくりかえしの日々の中で全く違うことをするという事は、脳の活性化にはすごくよいことであり、視野を広げるということにもつながり、ここからの私にとってはすごく重要な事だと考えています(おかげで)。今年も残り少なくなりました。一年はあっという間で明日からとかあさってからとか言っていたらすごく可哀相です。やるのならば今では(と心で聞いた方は)皆様もひとつでも今までのことのないことにチャレンジしてみてください。一年間ありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。



社長よりひとこと

いつもありがとうございます。本当に一年早いですがねえ。小学校の6年間はとても長かった気がしますが、それは経験すること全てが初めてだからで、大人になるとたいがい経験して、子どもの時と同じことでも時間経過を早く感じるらしいです。これはとてももったいないことで、今までやってきたことでも毎回興味を持ちいるんなら方法で実行すれば時間はゆべり流れるそうです。今年も災害続きで辛い年でしたが、大変だったなあ、だけで終わらせず、今度はこうしようとか、前向きに考えて人生を何倍も楽しみましよう。みなさま良いお年をお迎え下さい。加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

か とけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

か とけんホーム

かも社長

検索

検索

