



給食だより



レシピ



第 99号 2022年11.12月



栄養管理室の‘えいこ’です。いよいよ年末も近づいてきました。今年最後のテーマは”わさび”です。旬はいつ？ 世の中に無かったら物足りないかも・・・脇役のイメージが強い食品ですが、隠れた存在に驚くかもしれませんよ。

『わさび』について



1, わさびの種類

本わさびと西洋わさびがあります。本わさびは日本産のわさびで、辛み控えめ、爽やかな香りが特徴です。栽培方法によって畑わさびと沢わさびの2種類があります。チューブのわさびは、西洋わさびがほとんどです。西洋わさびは辛みが強く、鼻にツンとくるのが特徴です。生(わさびをすりおろした物)・ペースト・粉など、使用頻度や用途に合わせて選びましょう。産地の違いや本わさびの割合が多いタイプもありますよ。

2, 本わさびの旬

本わさびは多年草で、その根の部分はいつでも収穫することができます。あの鼻に抜ける辛みは、晩秋～冬にかけてが旬です。

3, わさびの栄養と効果

ビタミンやカリウム・カルシウムなどのミネラルが含まれますが、使用量が少ないため、栄養成分による効果は期待できません。独特の辛み成分は、”アリルイソチオシアネート”と呼ばれ、優れた抗酸化作用があり、食中毒の予防やカビを抑える効果、生臭みの軽減効果があります。奈良時代には薬用として活用されていたと言われています。

4, 生わさびの選び方

特有の刺激的な辛みは冬のわさびがおすすめです。全体が鮮やかな緑色で、太さが上下均一なもの、傷や黒ずみの少ないものを選びましょう。

〇塩麹わさび豚(2人分)

材料:	豚肉(ももスライス、切り落としでも可)	200g
	本わさび(チューブでも可)	小さじ1 *お好みで加減して
	塩麹	小さじ2
	みりん	小さじ1
	油	小さじ1弱
	ブロッコリー(付け合わせ用)	100g
	塩(ブロッコリー用)	一つまみ
	ミニトマト	2個

- 作り方: ①ポリ袋に塩麹・わさび・みりんを入れて混ぜる。
豚肉も入れて軽くもみ、なじませる。
②分量の油をフライパンに敷き、①を炒める。
③ブロッコリーは房を小分けにし、塩を加えて茹でる。
④②を皿に盛り、③とミニトマトを添える。
付け合わせの野菜は何でもOKです。

コメント: ・わさびは、季節の生わさびを味わっていただきたいのですが、チューブのわさびを使う場合、ペーストではなく生タイプ(すりおろした感じの物)を選ぶと、風味がより楽しめますよ。

・部位により肉から脂が出ますので、フライパンに敷く油を控えるとサッパリと仕上がります。

1人分栄養量 :243kcal、塩分1.1g