

土屋薬局 にんにこ だより

にんにく

“にんにく”は免疫力UP、スタミナがつくといった健康面で様々な効果がある魅力的な食材です。少量使用するだけで香りも味もぐっとよくなり、主役を美味しくさせる引き立て役です！今回はそんな“にんにく”をテーマにお送りします。

【にんにくが臭うのはなぜ？】

にんにくは、すりおろしたり刻まれたりすることで、アリインとアリイナーゼという酵素が結びつき「アリシン」という臭い物質になります。にんにくを傷つけば傷つけるほど臭いはきつくなります。アリシンが体内で分解されると“アルメチルスルフィド”という成分になり、これが臭いの原因となります。その後血液を通じて体中を循環し、息だけでなく毛穴などからも排出されます。



【にんにくの臭いをやわらげる食材は？】

にんにくの臭いが持続する時間はなんと16時間！！個人差もありますが、完全に消えるには24時間かかることもあるようです。味も栄養も抜群のにんにくですが、臭いも気になる場所ですね。消臭効果が期待される食材は他にもありますが、代表的な食材は以下の通りです。

牛乳

食前に飲むと臭い成分のアリシンと結びつき、臭いを防止する効果があるようです。



りんご

りんごに含まれる“ポリフェノール”には、臭いを抑制する効果が期待されています。ポリフェノールは皮に多く含まれるので、皮ごと食べることをおすすめします。



【にんにくの栄養】

ねぎ類の中で最もアリシンを多く含み、体内でビタミンB1と結合すると疲労回復効果があります。刻んで油で炒めるとその効果は一層アップし、抗がん作用や血栓予防、免疫力UP、脂肪分解促進、抗菌といった様々な働きをします。

<万能★にんにく味噌ダレ> 小さじ1杯分 16kcal 塩分 0.5g

<材料 出来上がり量 230g>

- | | | | |
|--------|------|------|------|
| ・にんにく | 1 かけ | ・味噌 | 150g |
| ・砂糖 | 大さじ3 | ・みりん | 大さじ3 |
| ・一味唐辛子 | お好みで | ・酒 | 大さじ4 |



<作り方>

- ① にんにくはみじん切りにし、耐熱容器に入れて500wで30秒加熱する。
- ② 鍋に砂糖、味噌、みりん、酒を入れて混ぜたらにんにくを入れてさらに加熱する。お好みで一味唐辛子を入れたら完成！

活用法 こんにゃくにかけて田楽に、冷奴にのせて、焼きおにぎりにも！

♪ にんにくを使ったお手軽レシピ♪

<肉巻き豆腐☆にんにく味噌ダレ焼き> 食べ応え抜群です♪

1人前 289kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.2g 炭水化物 12.1g カリウム 603mg
カルシウム 167mg 鉄 2.0mg 亜鉛 2.3mg ビタミンB1 0.80mg ビタミンC 29mg

材料 18個分(約4人分)

食物繊維 2.3g 塩分 1.3g

- | | | | |
|-----------|------------|-------|------|
| ・木綿豆腐 | 450g | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・薄力粉 | 大さじ1 | ・ごま油 | 小さじ2 |
| ・豚肉こま切れ | 350g | ・キャベツ | 300g |
| ・大葉 | 18枚 | ・白ごま | 適宜 |
| ・にんにく味噌ダレ | 大さじ3(表面参照) | | |



作り方

- ① 木綿豆腐は縦長の食べやすい長さに切る。キッチンペーパーの上に並べ、薄力粉を茶こしなどで両面にふりかける。
- ② ①に大葉、豚肉の順に巻きつけていく。キャベツは1口大に切り、蒸しておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を両面がこんがりするまで焼き豚肉に火を通す。
- ④ にんにく味噌ダレとしょうゆを混ぜて、③に入れて全体にからめる。
- ⑤ お皿に蒸したキャベツ、肉巻き豆腐をのせ白ごまをふって完成!

★豆腐を豚肉で巻いているので、ヘルシーで満足感があります。

★ビタミンB1が豊富なので、暑い時期の疲労回復メニューに、夏バテ予防にもおすすめの1品です。にんにく味噌ダレで付け合せのキャベツもたくさん食べられます。

<トマトと新玉ねぎのさっぱりサラダ> 冷やしてマリネにしても♪

1人前 53kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.2g 炭水化物 12.1g カリウム 318mg
β-カロテン 653μg 葉酸 32mg ビタミンC 20mg

材料2人分

食物繊維 1.9g 塩分 1.0g

- | | | | |
|----------|--------|-------|--------|
| ・トマト | 中1個 | ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・新玉ねぎ | 1/2個 | ・酢 | 大さじ1/2 |
| ・大葉 | 4枚 | ・レモン汁 | 小さじ1 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1/2 | ・砂糖 | 少々 |
| ・塩、黒こしょう | 少々 | | |



- ① トマトは1口大に、新玉ねぎはスライス、大葉は千切りにする。
- ② 残りの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を和えて冷蔵庫で冷やし、よく混ぜ合わせて盛り付けたら完成。

★あと1品欲しい時にも簡単! さっぱりとしたおつまみにもおすすめです。

★茹でたナスやオクラを入れても美味しく召し上がれます。夏にピッタリです♪