

土屋薬局 にこにこ だより

キッシュ

1月20日(日)には1年のうちで最も寒いといわれる大寒を迎えました。長野県には五平餅、おやき等の郷土料理がありますがフランスにもキッシュといわれる卵や生クリームなどを使った郷土料理があります。日本ではまだなじみが薄いかもかもしれませんが旬の食材を使ったキッシュをテーマにお送り致します。

【キッシュとは】

キッシュとはパイ料理の1種でフランス・ロレーヌ地方に伝わる素朴な郷土料理で、サクサクのパイ生地に卵と生クリームで作る滑らかな生地を流し込み、ここに季節の野菜やベーコン、魚介類などの好みの具を加え、オーブンでじっくり焼き上げたものをいいます。

【栄養バランスもよいキッシュ】

① たんぱく質・・・風邪予防、血管も丈夫に

良質のたんぱく質を多く含む食品には、卵・魚・肉・大豆・大豆製品などがあります。キッシュにも鶏肉、魚介類などをよく使いますが、良質なたんぱく質が不足すると、体を構成するたんぱく質が分解されて不足分を補うために体力や免疫力が低下し風邪をひきやすくなります。血管も弱くなり脳卒中の危険も高まります。又、カルシウムや鉄と同様に子供に欠かせない栄養です。

② ビタミン・・・風邪予防、美肌、ストレスにも

ビタミンは、血管や粘膜、皮膚、骨などの健康を保ち新陳代謝を促す働きもあるとされています。キッシュの食材によく使う旬の野菜や芋類からもビタミンが手軽に補給できます。

過剰に摂っても体内に蓄積されずに排泄されてしまう水溶性ビタミンと炒め物などのように油を使うと吸収がよくなる脂溶性ビタミンがあります。野菜にはビタミンの他、便秘の改善にも効果がある食物繊維、青梗菜のようにカルシウムが補給できる野菜もあります。



★キッシュはもともとはフランスのお母さんの味ですが、家庭料理の楽しさの一つのレシピから各家庭の味にバリエーションを増やせることです。しょうゆや味噌を使った和風キッシュの他、お弁当の1品や軽食としても季節ごとのオリジナルレシピを増やしていきたいですね！

☆フライパンを使ってキッシュを作ろう！

＜小松菜とベーコンの簡単キッシュ＞きのこもたっぷり食物繊維も一緒にどうぞ♪

＜材料＞ 4人前（8切れ分）368kcal たんぱく質10.4g カルシウム66mg
鉄 1.3mg 食物繊維 2.1g コレステロール 145mg 塩分 1.4g

・卵M 2個 ・玉ねぎ 中1玉 ・小松菜 70g ベーコン4枚
しめじ 50g ・パイシート（長方形）2枚 ・塩、コショウ 少々
サラダ油 適宜 ・生クリーム 100cc

（作り方）

- ① 玉ねぎは薄切り、小松菜は3センチ
ベーコンは3センチ幅、しめじは小房に分ける。
- ② フライパンにサラダ油を入れ玉ねぎを炒め
しんなりとしたら、ベーコン、しめじ、
小松菜を入れて更に炒めて器に取り出しておく。
- ③ ボールに卵を溶き、生クリームを加えて混ぜる。
- ④ 冷凍パイシートをのばし、フライパンに入れ形を整える。
- ⑤④に②、③を入れ蓋をし20分程蒸し焼きにする。



★生クリームを牛乳に代えると90kcalカロリーオフになります！

＜れんこんの和風キッシュ＞旬の野菜たっぷり！パイシートがなくても大丈夫！

＜材料＞ 4人分（8切れ）1人前 289kcal たんぱく質 16.2g
カルシウム 104mg 鉄分 1.2mg 食物繊維 2.8g
コレステロール 129mg 塩分 1.5g

卵 2個 ・れんこん 4センチ ・長ねぎ（青い部分も）50g
鶏ささみ 100g ・生しいたけ 3枚 ・塩・コショウ 少々
サラダ油 適宜 ・牛乳 100ml ・しょうゆ 小さじ1
とろけるチーズ 20g ・8枚切り食パン 2.5枚

（作り方）

- ① 長ねぎは粗みじん切り、れんこんは半分に
切り5ミリスライス、鶏ささみはそぎ切り
生しいたけは食べやすくスライスする。
- ② 熱した鍋に油をひき①の野菜と鶏ささみを
炒め塩・コショウで味を整え器にとっておく。
- ③ ボールに卵を溶き、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④ 4等分に切った食パンをフライパンの中に敷き、型を整える。
- ⑤④を中火で熱し、④の中に②、③を入れ蓋をし20分程蒸し焼きにする。
お好みでパセリをちらしても彩りがよいです！



★れんこんのビタミンCは加熱しても失われにくいのが特徴です。

★コレステロール 1日成人600mg以下となっていますが、コレステロールが
高めの方は1日300mgまでの摂取にしましょう。（参考）卵1個 コレステロール 236mg

★食パン以外でもじゃが芋を敷き詰めてパイシートの代わりとして利用できます！

＜ 土屋薬品株式会社 管理栄養士 酒井 陽子＞