

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <秋冬号>

Mizuoto

2026 Autumn & Winter

水音

フライパン1つで手軽に時短!

美しい髪を保つ
ワンパン料理

フライパン1つで
手軽に時短！

美しい髪を保つワンパン料理

いつまでも豊かな髪、艶やかな髪を保ちたい。そのためには、たんぱく質やミネラル、ビタミン、βカロテンなど、髪の土台をつくる栄養素を日々の食事でバランスよく摂ることが大切です。こうした栄養素をしっかり摂りたいと思っても、忙しい毎日の中では調理に時間をかけられないこともあります。

そこでおすすめしたいのが、一つのフライパンや鍋で作れる「ワンパン料理」です。材料を同じ調理器具で調理してそのまま仕上げられるため、短時間で作れて洗い物も少ないのが魅力です。

忙しい日でも続けやすいワンパン料理を活用して、髪に必要な栄養素を日々の食事に取り入れましょう。



金丸絵里加さん

管理栄養士・料理研究家。「おいしい」と顔がほころぶような、毎日食べても飽きない「健康的なお家ごはん」を提案。栄養価を考えた料理レシピを、書籍、雑誌、テレビなどで積極的に紹介している。

教えてくれたのは



電解水素水で煮込むことで、食材の旨みがスープに抽出されます。



ラザニアを乾燥したまま割り入れることで時短になります。

●材料(2人分)

セロリ …… ½本
にんにく …… 1片分
玉ねぎ …… ½個
マッシュルーム …… 4個
ほうれん草 …… ½束
オリーブ油 …… 大さじ½
牛ひき肉 …… 150g
トマト水煮(ダイスカット) …… ½缶(200g)
電解水素水 …… 400ml
コンソメスープの素 …… 小さじ1
蒸し大豆 …… 1袋(80g)
ラザニア(乾燥) …… 3枚(75g)
塩・こしょう …… 少々
ピザ用チーズ …… 50g
オレガノ(ドライ) …… 適宜

●作り方

- セロリとにんにくはみじん切りにし、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐし、マッシュルームは薄切りにする。ほうれん草はたっぷりの電解水素水(分量外)でゆでて冷水にとり、水けを絞って3〜4cmの長さに切る。
- 鍋にオリーブ油とにんにく、セロリを入れて弱火で熱し、香りがたったら、牛ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて、しんなりしたらしめじとマッシュルームを加え、さらに炒める。
- トマト水煮と電解水素水、コンソメスープの素、蒸し大豆を加えて煮立て、ふたをして中火で5分ほど煮込む。
- ラザニアの長い辺を3等分に割って加え、くっつかないようにときどき混ぜながら、表示時間を目安に8〜10分煮る。
- ほうれん草を加えてさっと煮て、塩、こしょうで味をととのえ、最後にピザ用チーズをのせる。お好みでオレガノをふる。

スープ ラザニア

すぐに食べればスープ風、少し置くとラザニアが汁をしっかりと吸ってグータン風楽しめます。



髪によい食材

牛肉	大豆	きのこ類
マッシュルーム	トマト	玉ねぎ
		にんにく

／今号で使う／

髪によい栄養素が豊富な食材

牛肉 たんぱく質、亜鉛、鉄	豚肉 たんぱく質、ビタミンB ₆	鶏肉 たんぱく質、ビタミンB ₆	サーモン たんぱく質、DHA、EPA
大豆 たんぱく質、イソフラボン	豆乳 たんぱく質、イソフラボン	厚揚げ たんぱく質、イソフラボン	車麩 たんぱく質
きのこ類 ビタミンB群、銅	マッシュルーム ビタミンB群、パントテン酸	トマト ビタミンC、リコピン	玉ねぎ ビタミンC、ビタミンB ₆ 、食物繊維、ケルセチン
ブロッコリー ビタミンC、βカロテン	小松菜 ビタミンC、βカロテン	パプリカ ビタミンC、カプサンチン	かぼちゃ ビタミンE、食物繊維
にんじん β-カロテン	黒きくらげ ビタミンD、カルシウム、鉄	ごぼう 食物繊維	しょうが ジンゲロール
にんにく・ねぎ アリシン	ひじき ヨウ素、鉄		



髪によい食材

豚肉	厚揚げ
小松菜	パプリカ
黒きくらげ	しょうが
	にんにく

厚揚げ 麻婆

大きく切って香ばしく焼いたボリュームたっぷりの厚揚げに、ピリ辛の麻婆ソースをからめて仕上げます。

●材料(2人分)

厚揚げ……………1枚(200g)
しょうが……………1かけ分
にんにく……………1片分
黒きくらげ……………60g
赤パプリカ……………½個
小松菜……………½束
ごま油……………大さじ½
豚ひき肉……………100g
豆板醤……………小さじ1～2
(辛さのお好みで)
甜麺醬……………小さじ4
酒(または紹興酒)…大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
鶏ガラスープの素…小さじ1
電解水素水……………200ml
(水溶き片栗粉)
片栗粉……………小さじ1
電解水素水……………小さじ2

●作り方

- 厚揚げはペーパーで軽く油を押さえ、一口大より少し大きめに切る。しょうがとにんにくはみじん切りにする。黒きくらげは電解水素水で戻し、石づきを取って食べやすく切る。パプリカは縦細切りにし、長さを半分に切る。小松菜は3～4cmの長さに切って茎と葉に分ける。
- フライパンにごま油半量を熱し、厚揚げを両面こんがり焼いていったん取り出す。
- 同じフライパンに残りのごま油を入れ、豚ひき肉を入れて中火でしっかり炒める。水分を飛ばしながら、少し色づいて香ばしくなるまで炒め、しょうが、にんにくを加えて炒める。
- 豆板醤と甜麺醬を加えて、香りが立って油が赤くなってきたら、黒きくらげとパプリカを加えて中火で炒める。
- Aと電解水素水を加えて煮立ったら、厚揚げ、小松菜の茎を加えて火を少し弱めて、時々かき混ぜながら3～4分煮る。小松菜の葉を加え、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。

Point //



黒きくらげを電解水素水で戻すと時短になります。

Point //



厚揚げはこんがり焼きます。

●材料(2人分)

玉ねぎ……………½個
にんにく……………1片分
しめじ……………1パック(100g)
ブロッコリー……………½個(100g)
サーモン……………2切れ(160g)
塩、こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ½

白ワイン……………大さじ2
電解水素水……………300ml
塩……………小さじ½～½
スパゲッティ(1.6mm) ……160g
豆乳(無調整)……………200ml
粗びき黒こしょう……………適量

Point //



パスタ類は電解水素水を使用するとコシが強くなり、よりいっそうおいしく味わえます。

Point //



煮立った汁にスパゲッティを折って入れると、時短になります。

●作り方

- 玉ねぎとにんにくは薄切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。ブロッコリーは小房に分け、大きければさらに小さめに切る。サーモンは骨があれば除き、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったらサーモンと玉ねぎを加えて中火にして炒める。サーモンに焼き色が付いたら、しめじを加えてさっと炒めながら混ぜる。
- 白ワインをふり入れて軽く煮立て、電解水素水と塩を加えて煮立ってきたら、半分に折ったスパゲッティを加えてなじませる。ふたをして弱めの中火で5～6分煮る。途中1～2回ふたを開け、麺がくっつかないように全体を大きく混ぜる。
- 豆乳とブロッコリーを加えて全体を混ぜ、さらに2～3分、煮立たせすぎないように火を通し、汁気が少し残る程度まで煮たら、最後に粗びき黒こしょうをふる。

サーモンと ブロッコリーの 豆乳クリーム パスタ

サーモンの良質な脂と豆乳のイソフラボンを組み合わせたレシピ。クリーム味でも重くなりすぎず、秋冬に食べたくなる一皿です。

髪によい食材

サーモン	豆乳	きのこ類
玉ねぎ	ブロッコリー	にんにく





髪にいい食材



五目炊き込みご飯

お米が具材の旨味を一気に吸い込み、フライパンならではの香ばしいおこげも楽しめる炊き込みご飯です。

●材料 (4〜5人分)

米……………2合
ひじき(乾燥)……………8g
鶏ささみ……………3本(150g)
酒……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
片栗粉……………小さじ1
にんじん……………½本(80g)
ごぼう……………½本(80g)
厚揚げ……………½枚(100g)
ごま油……………大さじ1
小ねぎ……………適量
A 電解水素水……………360ml
しょうゆ……………大さじ1・½
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1
塩……………小さじ½
和風顆粒だし……………小さじ1

●作り方

- 1 米は電解水素水で洗って30分ほど浸水させ、ざるにあげて水けをきる。ひじきはたっぷりの電解水素水(分量外)で戻し、ざるにあげて水けをきる。
- 2 鶏ささみは筋を取って一口大にそぎ切りにし、酒と塩をもみこんで5〜10分おき、片栗粉を薄くまぶす。
- 3 にんじんは3cmの長さの細切り、ごぼうは縦半分に切ってから斜め薄切り、厚揚げは厚みを半分に切ってから縦半分に切り、細切りにする。
- 4 フライパンにごま油を中火で熱し、にんじん、ごぼう、厚揚げ、ひじきを炒めて、つやが出たら米を加えてなじむまで炒める。
- 5 Aと2を加えてひと混ぜして、煮立ったら、ふたをして強火にかける。沸騰したらごく弱火にして約12分炊く。火を止め、ふたをしたまま10分蒸らし、全体を混ぜる。最後に細かく刻んだ小ねぎを散らす。

Point



ひじきを電解水素水で戻すと時短になります。

Point



電解水素水で煮込むことでより味わいが深くなります。

車麴のブラウンシチュー

●作り方

- 1 車麴はたっぷりの電解水素水(分量外)に5〜10分ほどつけて戻し、両手ではさんでしっかりと水けを絞り4等分に切る。
- 2 牛肉はひと口大に切り、塩、こしょうをまぶしてから、小麦粉を全体にまぶす。
- 3 玉ねぎは1cm幅のくし形に切り、マッシュルームは厚めの薄切りにする。にんじんは乱切りにし、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにする。
- 4 鍋にバターを半量を溶かし、1を入れて両面をこんがりと焼いて取り出す。残りのバターを入れて、玉ねぎを炒め、透き通ってきたら牛肉、マッシュルームの順に加えて炒める。にんじんを入れてさっと炒めたら、赤ワインを加えて軽く煮立て、アルコールを飛ばす。
- 5 車麴を戻し入れて、Aを加え煮立ったら、かぼちゃを加えてふたをして弱めの中火で10〜12分ほど煮る。
- 6 煮汁を少量取り分けて赤みそを溶き、フライパンに戻して、塩、こしょうで味をととのえ、最後にパセリを散らす。

車麴にブラウンシチューの旨味がしみ込んだ、食べごたえのある一品。デミグラスソースに赤味噌を少し加えることで深みのあるおいしさに。

●材料 (2人分)

車麴……………4枚
牛肉(切り落とし)……………150g
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適量
玉ねぎ……………½個
マッシュルーム……………5個
にんじん……………½本
かぼちゃ……………120g
パセリ……………適量
バター……………20g
赤ワイン……………大さじ2
デミグラスソース……………½缶
A トマトペースト……………大さじ1
電解水素水……………250ml
赤みそ……………大さじ1

Point



車麴を電解水素水で戻すと時短になります。

Point



電解水素水で煮込むことでより味わいが深くなります。

髪にいい食材



インフューズドウォーター

電解水素水に果実や野菜、ハーブなどを漬け込んで作る「インフューズドウォーター」。ドライフルーツやドライベジタブルを使えば、季節を選ばず、好きな味が楽しめます。

インフューズドウォーターで淹れる紅茶

砂糖付きのドライフルーツで作った「インフューズドウォーター」で紅茶を淹れると、やさしい甘みが加わってよりおいしく仕上がります。寒い日のティータイムにぴったり！

●材料 (分量は適宜)

電解水素水 輪切りドライレモン (砂糖付き)
ドライトマト (砂糖付き) ドライみかん

●作り方

- 1 ポットにドライフルーツを入れて電解水素水を注ぐ。30分ほどインフューズドウォーターができる。
- 2 1を温めて紅茶を淹れる。



Point

紅茶に入れたドライフルーツは、そのまま食べるか、取り出してヨーグルトなどに入れて食べましょう。