

『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

2024 Autumn & Winter

水音

冬のおいしさを満喫！

しめ
めまで楽しむ鍋
栄養バランスも◎

冬の
おいしさを
満喫！

べまで楽しむ鍋 栄養バランスも◎

冬になると登場回数が増える鍋料理。「わが家の定番鍋」がある方もいるのでは？でも、冬も中盤を過ぎると、「鍋も飽きたな」という声も聞かれます。そこで、今回はさまざまな鍋料理と、最後の楽しみ「べ料理」をご紹介します。これらをベースに好きな具材を使ってアレンジも楽しんでみてください。

冬になると食べたくなる鍋料理。食卓にポンと置いて家族や友人たちと囲めば、その場のコミュニケーションツールになるだけでなく、ポカポカと体も温まります。

ランスの取れた完全栄養食を食べたことになりま

なり、その味に飽きてしまうこと。そこで今回は、ピリ辛

あり、海鮮あり、カレー味ありと、さまざまな鍋をご紹介します。

しかも、肉や魚をはじめ、色々な野菜やきのこ、大豆製品などたくさんの栄養を摂取することができ、炭水化物を入れたべまで食べると、バ

ランスの取れた完全栄養食を食べたことになりま

鍋は低カロリーでヘルシーな食材を入れることが多いので、ダイエットにもおすす

べの炭水化物も餅、ごはん、スパゲッティ、そば、そうめんなどいろいろ。具材を変え

すめ。何より調理と片付けがラクなのが、忙しい現代人にピッタリです。

ひとつデメリットをあげるとすれば、簡単に作れるあまり、冬の間は鍋料理が多く

やしてみてください。

鍋料理のメリット

簡単に
作れる

さまざまな
食材から
バランスよく
栄養が摂れる

体の中から
温まる

食卓で
会話が弾む

後片付けが
ラク



牡蠣のキムチ鍋

キムチが味にパンチを、コチュジャンが味に深みを加えます。体を温めるので、底冷えする日にピッタリです。

べは 餅とチーズのトッポギ風



- 材料 (2人分)
- 生牡蠣……8粒 (もしくは1パック)
 - 豚バラ薄切り肉……120g
 - 白菜キムチ……100g
 - 木綿豆腐…… $\frac{1}{2}$ 丁
 - えのきたけ……1袋
 - ニラ…… $\frac{1}{2}$ 束
 - 大豆もやし……1袋
 - 煮干しと昆布だし……500ml
 - 酒……30ml
 - しょうゆ・みりん……各小さじ1
 - コチュジャン……大さじ1
 - 白すりごま……大さじ2

- 作り方
- 1 牡蠣は電解水素水 (分量外) を張ったボウルの中でふり洗いしたら水けをきり、キッチンペーパーに挟んで余分な水分をとる。
 - 2 豚バラ肉、白菜キムチ、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。えのきたけは根元を切ってほぐす。ニラは4cmほどの長さに切る。
 - 3 鍋を中火で熱し、豚バラ肉と白菜キムチを入れて炒める。煮干しと昆布だし、酒、しょうゆ、みりん、コチュジャンを加えて強火にする。煮立ったら、木綿豆腐とえのきたけ、大豆もやしを加えて5分ほど煮込み、牡蠣、ニラを加え、白すりごまをふって具材に火が通るまで煮る。

- 材料 (2人分)
- 切餅……2個
 - 煮干しと昆布だし……50～100ml
 - めんつゆ (2倍希釈) ……小さじ1～2
 - とろけるスライスチーズ……2枚
 - 韓国海苔……適量
 - 七味唐辛子……適量

- 作り方
- 1 餅は縦3等分に切る。
 - 2 鍋の残った汁に煮干しと昆布だしを加える。
 - 3 2に「めんつゆ」と1の餅を加えて煮る。
 - 4 餅が柔らかくなったらチーズのをせて火を止め、ちぎった韓国海苔と七味唐辛子を散らす。

教えてくれたのは

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「おうちごはん」を提案。健康的な食生活のために、栄養価も考えた料理レシピを書籍、雑誌、テレビなどで多数紹介。





スープカレー鍋

鶏手羽元を柔らかく煮込んだスープカレーを鍋で楽しめます。さっぱりとした味わいで、鍋メニューのマンネリ打破にもおすすめです。



Point

電解水素水で煮込むことで、素材のうまみを引き出します。

●材料(2人分)

鶏手羽元……6本
白だし……小さじ2
玉ねぎ……1個
かぼちゃ……120g
エリンギ……1本
ブロッコリー……¼個
ミニトマト……8個
電解水素水……600ml

コンソメスープの素……1個
カレー粉……大さじ2
塩……小さじ½
しょうが(おろし)……½かけ分
にんにく(おろし)……小さじ½
トマトケチャップ……大さじ2
A しょうゆ……小さじ1
ウスターソース……大さじ1

●作り方

- 1 鶏手羽元は白だしをもみ込んでおく。
- 2 玉ねぎは6等分のくし形、かぼちゃは1cm幅に切ってから6cmほどの長さに切る。エリンギは縦6等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 鍋に電解水素水と1を入れ、中火にかける。煮立ったらアクを取り、コンソメとカレー粉、塩、しょうが、にんにくを入れてふたをして20分ほど煮込む。
- 4 玉ねぎ、かぼちゃ、エリンギを加えてひと煮立ちしたら、Aを加えて混ぜ、ブロッコリーとミニトマトも加えて、野菜に火が通るまで煮る。

●材料(2人分)

スパゲッティ……120g
電解水素水……50ml
牛乳……100ml
塩、こしょう……少々
粉チーズ……大さじ2

●作り方

- 1 スパゲッティはたっぷりの電解水素水(分量外)で、袋の表示より1分ほど短めにゆでてざるにあげておく。
- 2 鍋の残った汁に電解水素水と牛乳を注ぎ入れる。
- 3 弱めの中火にし、煮立ったら1を加えて、時々混ぜながら3～4分煮込み、塩、こしょうで味を整えて、粉チーズをふる。

カレークリームパスタ



鮭とじゃがいものミルク鍋

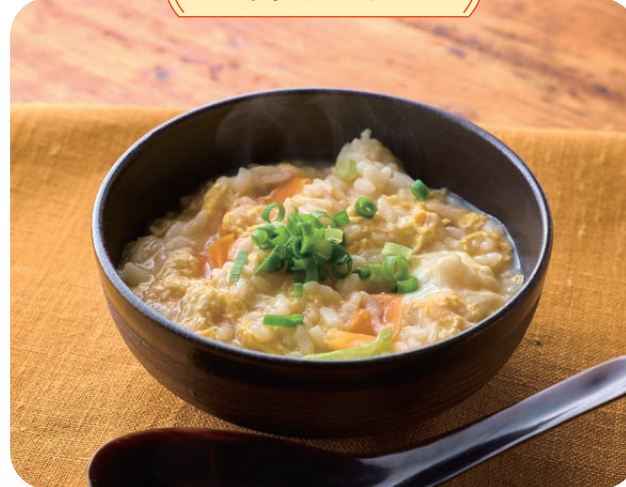
鮭は、ビタミンD、DHAやEPAのほか、皮の近くにはコラーゲンも豊富な食材。それらの栄養素を汁ごと食べるめの卵雑炊もおすすめです。



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。

卵雑炊



●材料(2人分)

生鮭……2切れ
塩……少々
じゃがいも……1個
キャベツ……3～4枚
長ねぎ……1本
にんじん……小½本
しめじ……1パック

電解水素水……500ml
白だし……小さじ4
牛乳……200ml
みそ……大さじ1
粗びきこしょう……少々
バター……20g

●作り方

- 1 生鮭は塩を振っておく。
- 2 じゃがいもはよく洗い、濡れたキッチンペーパーで包んでからラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱が取れたら皮をむいて6～8等分に切る。
- 3 キャベツはひと口大のざく切りに、長ねぎは4～5cm長さの斜め切り、にんじんはピーラーで薄切りにする。しめじは小房にほぐす。
- 4 鍋に電解水素水と白だしを入れて煮立ったら、じゃがいも、キャベツ、長ねぎ、しめじを加えてひと煮する。野菜がしんなりしたら火をゆるめ、1とにんじんを加えて3～4分煮る。
- 5 牛乳とみそを加えて弱火で煮ながら、粗びきこしょうをふり、バターを入れる。

●材料(2人分)

ごはん……200g
小ねぎ……1本
しょうゆ……小さじ1～2
溶き卵……1個分

●作り方

- 1 鍋の残った汁が煮詰まっていたら、電解水素水50ml(分量外)を加えて煮立て、ごはんを加える。
- 2 小ねぎを小口切りにしておく。
- 3 ごはんがつつゆを吸って膨らんできたら、しょうゆを加えて混ぜ、溶き卵を回し入れる。
- 4 卵が半熟状に固まったら火を止め、小ねぎを散らす。



「赤海老」として比較的安価に売られているのは「アルゼンチン赤海老」のこと。強い赤みは「アスタキサンチン」という天然色素で、抗酸化作用があります。

海鮮にんにく塩鍋

魚介だしと焼いたにんにくの香りが食欲をそそります。野菜をたっぷり加え、塩味ベースであっさり。🍷はレモンで、さらに爽やかな味になります。

●材料 (2人分)

キャベツ……………5枚
玉ねぎ……………½個
じゃがいも……………1個
エリンギ……………2本
にんにく……………2片
ごま油……………大さじ½
酒……………50ml
電解水素水……………600ml
塩……………小さじ½
鶏がらスープの素……………小さじ2
赤海老……………4～6尾
白だし……………大さじ2
こしょう……………少々
帆立貝柱……………6個
バター……………20g

●作り方

- 1 キャベツはひと口大のざく切りに、玉ねぎは6等分のくし形に切る。じゃがいもは皮をむいて半分に切り、1cmの厚さに切ってから、電解水素水(分量外)にさらして表面のデンプンをとりのぞき、水けをきっておく。エリンギは長さを半分に切って4～6等分に切る。にんにくは薄切りにする。
- 2 鍋にごま油とにんにくを入れて炒め、こんがりと色づいたら、酒を入れて煮立てる。電解水素水、塩、鶏がらスープの素、玉ねぎ、じゃがいも、エリンギを入れて、煮立ったら赤海老を加えて色が変わるまで煮る。
- 3 赤海老を一度取り出し、白だしとこしょうを加えて味を調えて10分ほど煮たら、キャベツを加えて、海老を鍋に戻し、帆立貝柱も加えて煮て、具材に火が通ったらバターをのせる。



🍷は

にゅう麺

Point

塩を含むそうめんは、**酸性水**でゆでることで、麺にコシが出て美味しくなります。

●材料 (2人分)

そうめん……………2束(100g)
レモンの輪切り……………2枚
粉山椒……………少々

●作り方

- 1 たっぷりの酸性水(分量外)を沸かし、そうめんを袋の表示より30秒ほど短く、かためにゆでて、流水でもみ洗いし、ザルにあげて水気をきる。
- 2 鍋の残った汁が煮詰まっていたら、電解水素水50ml(分量外)を加えて煮立て、**1**を入れてさっと温めて、器に盛る。
- 3 レモンの輪切りをのせ、好みで粉山椒をふる。



鶏ごぼうきのこ鍋

きのこをたっぷり使うことで、うま味が変わり、食物繊維をたっぷり摂れます。また、🍷に山芋ののろろをかけることで消化促進も期待できます。

Point

塩を含まないそばは、**電解水素水**でゆでることで、コシが出て美味しくなります。

🍷は

とろろそば

●材料 (2人分)

鶏もも肉……………½枚(180g)
ごぼう……………½本
油揚げ……………1枚
まいたけ……………1パック
えのきたけ……………小1袋
しいたけ……………4個
小松菜……………2～3株
なめこ……………1袋
電解水素水……………600ml
鶏がらスープの素……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1

●作り方

- 1 鶏もも肉はひと口大に切り、ごぼうはさがきにし、油揚げは1cm幅の棒状に切る。まいたけは小房に分け、えのきたけは石づきを切り落としてほぐし、しいたけは4等分に切る。小松菜は3～4cmの長さに切る。なめこはざるに入れてさっと水で洗う。
- 2 鍋に電解水素水と鶏がらスープの素を入れて混ぜ、まいたけ、えのきたけ、しいたけを入れて強めの中火にかける。煮立ったらしょうゆ、みりんを入れ混ぜ、鶏もも肉、ごぼうを加える。
- 3 再び煮立ったら、油揚げとなめこも加えてアクを取り、弱火にしてそのまま5分ほど煮る。最後に小松菜を加えてひと煮する。

●材料 (2人分)

そば(乾麺)……………100g
長ねぎ……………½本
山芋……………100g
電解水素水……………50～100ml
めんつゆ……………小さじ2～3
七味唐辛子……………適宜

●作り方

- 1 たっぷりの電解水素水(分量外)を沸かした湯にそばを入れる。袋の表示時間よりも1分ほど短く、かためにゆでて、ざるにあげ、流水でもみ洗いを。
- 2 長ねぎは薄い小口切りにする。山芋は皮をむいてすりおろす。
- 3 鍋の残った汁に電解水素水とめんつゆを加える。
- 4 **1**を鍋に入れて温め、器に盛っておろした山芋のをせ、汁をかけて七味唐辛子をふる。



体も心もほっとり温める

ほうじ茶ラテ

熱湯で淹れることで香りを楽しむほうじ茶。そこに泡立てた牛乳を加えれば、味にコクが出て、さらに美味しくなります。寒い冬の夜、ほうじ茶ラテでほっこりしませんか？



●材料 (2人分)

電解水素水……………400ml
ほうじ茶……………10g (ティーバッグなら2個)
牛乳……………50ml

●作り方

- 1 電解水素水を沸騰させ、ほうじ茶が入った急須に注ぐ。
 - 2 人肌に温めた牛乳50mlを泡立てる。
 - 3 1を湯呑みに注ぎ、その上に2をスプーンで浮かせる。
- ※牛乳の代わりに豆乳を使用すると、あっさりいただけます。