

『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 <春夏号>

Mizuoto

2026 Spring & Summer

水音

エイジス
AGEsを発生させない

「湯煮」で糖化予防!

「湯煮」で糖化予防！

近年、「糖化」が健康に与える影響について知られるようになってきました。「糖化」を防ぐためにできる調理の工夫として注目されているのが、沸騰させずにゆっくり加熱する「湯煮」です。今回は、この「湯煮」を取り入れたレシピをご紹介します。



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。

「糖化」とは、たんぱく質と糖質が熱によって反応し、「AGEs(終末糖化産物)」と呼ばれる老化物質が発生する現象を指します。AGEsは、疲れやすさや太りやすさ、肌荒れなどの原因のひとつとされています。

食事で栄養バランスを整えるためには、たんぱく質と糖質は欠かせません。そこでおすすめなのが「湯煮」という調理法です。沸騰させずに80℃程度でゆっくり煮ることで、AGEsの発生を抑えて糖化を防ぐ効果が期待できます。さらに、じっくり加熱することで食材の旨味も引き出します。

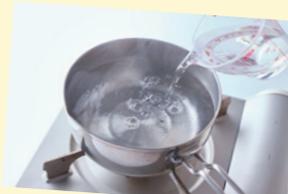
今回は、さっぱりとした酸味のある食材や抗酸化成分を豊富に含む野菜を組み合わせ、管理栄養士の金丸絵里加さんに、糖化を防ぐ料理を教えてくださいました。ぜひ日々の食卓に取り入れてみてください。

湯煮とは？ 肉や魚などのたんぱく質に、ゆっくりと80℃程度の熱を加えて調理する方法です。

湯温
80℃の
目安

1ℓの沸騰した電解水素水に、酒大さじ2(30ml)と電解水素水250mlを加えると約80℃になります。火加減は、弱火～極弱火を段階的に使い分け、小さな気泡が上がる程度を目安にします。

※酒を少量加えることで、肉や魚の生臭さを抑え、湯煮後の風味をすっきり仕上げます。



魚の湯煮

干物や切り身魚は湯に入れて7～8分ほど、1尾魚は10～15分程度(厚みや大きさによって調整)を目安にして煮ます。

※魚は身の中心まで火が通っていることを確認し、半透明な状態が残らないように加熱します。



肉の湯煮

細切れ肉や薄切り肉は、お湯に入れて肉の色が変わったら取り出します。厚めの肉は火が通るまでに時間がかかるので、肉の中心まで火が入るまでじっくりと熱を通してください。

※肉類は食中毒予防の観点から、中心温度75℃以上で1分以上の加熱が推奨されています。

湯煮の
メリット

- 老化を加速させる物質「AGEs」の発生をゆるやかにする。
- ゆっくり熱を加えることで、急激な熱を加えた時のような縮みや硬化を防ぎ、身がやわらかくふっくらと仕上がる。



ゆで汁をアレンジ

湯煮後のゆで汁は長ねぎやしょうがなどを取り出して、ざるにキッチンペーパーを敷いてこし、わかめや小口切りにしたねぎを加えるとおいしいスープに。

電解水素水で豚肉を煮込むと脂が落ちやすく、ふっくらとやわらかく仕上がります。

ポッサム

●材料(2人分)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| [湯煮用] | [サムジャン] |
| 豚ばら肉(塊)……………400g | コチュジャン・みそ……………各大さじ2 |
| 塩……………小さじ½ | おろしにんにく……………1片分 |
| みそ……………小さじ4 | 酢……………大さじ1 |
| A 長ねぎ(青い部分)…1本分 | ごま油……………小さじ1 |
| にんにく……………1片 | はちみつ……………小さじ2 |
| しょうが……………½片 | 白いりごま……………小さじ1 |
| 酒……………50ml | |
| [具材] | |
| もやし……………½袋(100g) | |
| 鶏がらスープの素……………小さじ1 | |
| サンチュ……………適量 | |
| えごまの葉……………8枚 | |
| 春菊の葉……………2株分 | |
| 白菜キムチ……………100g | |

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

●作り方

- 1 豚ばら肉に塩をすり込む。鍋に電解水素水1.5ℓ(分量外)とみそを入れて、みそを溶いたらAを加え、沸騰したら豚肉を入れる。豚肉を入れることで湯の温度が下がるので、途中アクを除きながら煮立たせないように、弱火で40～50分煮る。
- 2 火を止めたらずで汁に漬けたまま置き、粗熱が取れたら豚肉を取り出して、約7～8mmの厚さに切る。
- 3 もやしは耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで約2分加熱し、温かいうちに鶏がらスープの素を加えて軽く混ぜ、粗熱が取れたら水けを絞る。
- 4 サンチュ、えごまの葉、春菊の葉、白菜キムチと2、3を器に盛る。
- 5 サムジャンの材料を合わせて混ぜ、器に盛る。
- 6 サンチュやえごまの葉で4の具材やサムジャンを包んで食べる。



フリーチーズステーキ サンド

●材料 (2人分)

牛こま切れ肉……200g
 酒……………大さじ2
 ソフトバケットまたは
 ロールパン……………2個
 マスタード……………小さじ2
 玉ねぎ……………½個
 ピーマン……………2個
 トマト……………½個

オリーブ油……………大さじ½
 ガーリックパウダー…少々
 ウスターソース…大さじ1
 塩、こしょう……………適量
 溶けるタイプの
 スライスチーズ
 (グリエールチーズや
 チェダーチーズ)
 ………………2枚 (40g)



電解水素水を80℃程度の湯にして牛肉を煮ると、さっぱりとやわらかく仕上がります。

●作り方

- 鍋に電解水素水1ℓ (分量外)を入れて沸騰させ、そこに酒と電解水素水250ml (分量外)を加えて約80℃の温度にする。弱めの中火にしたら、牛肉を入れて色が変わる程度 (約2分) 煮て、ざるにあげて水けをきる。
- パンは横から切り込みを入れて、軽くトーストし、断面に薄くマスタードを塗っておく。
- 玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは縦半分に分けて種を取り、細切りにする。トマトはスライスする。
- フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎを炒め、透き通ってきたらピーマンとガーリックパウダー、ウスターソース、塩、こしょうを加えて味付けし、火を止め、フライパンの端に寄せる。
- 空いたところにチーズを並べて再度火をかけ、チーズが溶けてきたら火を止めて、牛肉を加える。4と合わせてチーズに絡める。
- 2の上にトマトをのせ、5のをせてはさみ、軽くおさえてなじませる。



ゆで鶏と豆、じゃが芋のイタリアンサラダ

●材料 (2人分)

じゃが芋……………1個
 スナップエンドウ……………6本
 ケイパー……………大さじ1 (5g)
 紫玉ねぎ……………¼個
 ミニトマト……………6個

ワインビネガー……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1

A オリーブ油……………大さじ1・½
 塩……………小さじ½
 マスタード……………小さじ1
 鶏むね肉 (皮なし)
 ………………½枚 (160g)
 片栗粉……………適量
 酒……………大さじ2
 ミックスビーンズ (ゆで) ……100g

●作り方

- じゃが芋はよく洗って皮付きのままラップに包み、電子レンジ500Wで4分加熱し、粗熱が取れたら皮をむいてひと口大に切る。スナップエンドウはすじを取り、沸騰した電解水素水 (分量外) で2～3分ほどゆでてざるにあげる。ケイパーは刻み、紫玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは半分にする。
- ボウルにAとケイパー、紫玉ねぎを入れてよく混ぜる。
- 鶏肉は縦半分に分けてから、幅6～7mmのそぎ切りにする。鶏肉1枚ずつに片栗粉をまぶし、余分な粉をはき落とす。
- 鍋に電解水素水1ℓ (分量外)を入れて沸騰させ、酒と電解水素水250ml (分量外)を入れて約80℃にする。そこに鶏肉を数枚ずつ加えることで湯温が下がるので、湯温を保つように火加減を調整しながら、肉の色が変わり火が通るまで2～3分ほど静かにゆでる。
- ゆで上がったものから順に取り出し、キッチンペーパーを敷いたバットに並べて水けをきる。残りの鶏肉も同様に、数回に分けてゆでる。
- 2にじゃが芋、スナップエンドウ、5を入れて軽く混ぜ、ミニトマトとミックビーンズを加えて、全体をなじませて器に盛る。



湯温を80℃程度に保ちながら鶏肉を入れていくことで、ふっくらとした食感に仕上がります。



紫玉ねぎは、電解水素水にさらすと辛味が和らぎます。



豚しゃぶの油淋だれサラダ

●材料 (2人分)

豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)
 ………………160g
 酒……………大さじ2
 きゅうり……………1本
 トマト……………1個
 ピーマン……………1個
 長ねぎ……………½本

しょうゆ・酢……………各小さじ4
 砂糖……………小さじ2

A しょうが (みじん切り) ……1片分
 ラー油……………適量
 枝豆 (むきみ) ………………50g

●作り方

- 鍋に電解水素水1ℓ (分量外)を入れて沸騰させ、そこに酒と電解水素水250ml (分量外)を加えて約80℃の温度にしたら、弱めの中火にする。豚肉を1枚ずつ広げ入れ、1分ほど煮て、色が変わったらざるにあげて水けをきる。
- きゅうりは細めの乱切りに、トマトはひと口大の乱切りにする。
- ピーマンは縦半分に分けて種を取り、横細切りにする。長ねぎはみじん切りにして大きめのボウルに入れる。Aの材料をあえて1、2を加え、枝豆も入れてざっくりと混ぜて、汁ごと器に盛る。



電解水素水を80℃程度の湯にして豚肉を煮ると、さっぱりとやわらかく仕上がります。



イワシのシチリア風レモンスープ煮

●材料(2人分)

真イワシ……………8尾
 (大きいものなら6尾)
 玉ねぎ……………½個
 にんにく……………1片分
 セロリ(葉付き)……………½本
 オリーブ油……………小さじ2
 トマトの水煮缶(ダイスカット)
 ………………200g
 白ワイン……………大さじ2
 ケイパー……………大さじ1(5g)
 ブラックオリーブ……………6個
 A 電解水素水……………200ml
 塩……………小さじ¼
 こしょう……………少々
 コンソメスープの素……………小さじ½
 パン粉(乾燥)……………大さじ3
 レーズン……………大さじ1
 レモン(スライス)……………4枚

●作り方

- 1 真イワシは頭とはらわたを取ってから水洗いし、キッチンペーパーで余分な水けを拭いておく。玉ねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切りに、セロリの茎は筋を取って斜め薄切りに、セロリの葉は刻む。
- 2 深めの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、香りが立ったら玉ねぎを加えて、さっと炒める。トマトの水煮と白ワインを加えて時々かき混ぜ、5分程度煮詰める。
- 3 粗く刻んだケイパー、半分に切ったブラックオリーブを加えて、イワシを並べてのせる。Aを加えて、弱火にしてふたをして15分蒸込む。
- 4 フライパンを傾けて、パン粉を加えて全体にまぜ、セロリの茎とレーズン、レモンスライスを加える。さらに5分ほど煮て、器に盛る。



Point トマトの水煮や白ワインで煮る場合も、弱火でゆっくり煮ることで、AGESが発生しづらくなります。

トルコ風 さばの湯煮 サンド

●材料(2人分)

塩サバ(骨なし半身)
 ………………1枚
 酒……………大さじ2
 紫玉ねぎ……………¼個
 きゅうりのピクルス……………1本
 トマト……………½個
 きゅうり……………¼本
 A プレーンヨーグルト・
 マヨネーズ……………各大さじ1
 おろしにんにく・
 ナンプラー……………各小さじ1
 ソフトパケット……………2本
 グリーンリーフ……………2~3枚



Point 電解水素水で塩サバを煮ると、表面の余分な脂や臭みが取れやすくなります。

●作り方

- 1 フライパンに600mlの電解水素水(分量外)を入れて沸騰させ、そこに酒と電解水素水150ml(分量外)を加えて約80℃の温度にする。弱火にし、塩サバを入れて6~7分煮たら、キッチンペーパーを敷いたバットなどに取り、水けをきっておく。
- 2 紫玉ねぎは薄切りにして、5分ほど電解水素水(分量外)にさらしてから、キッチンペーパーなどで水けをしっかりとぎる。きゅうりのピクルスとトマトは7~8mm角に切る。1の塩サバは皮を取り除き、粗くほぐす。
- 3 きゅうりはすりおろして水けを軽く絞り、ボウルに入れて、Aの材料を加えてまぜる。
- 4 ソフトパケットは横から切り込みを入れ、開いてトースターで焼き色がつく程度に焼く。3を半分ほど塗ってグリーンリーフをのせ、残りの3と2をあわせて上にのせてはさむ。



アジの干物のピリ辛ダレかけ

●材料(2人分)

アジの干物……………2尾
 酒……………大さじ2
 ミノトマト……………6個
 小ねぎ……………2~3本
 A おろししょうが……………小さじ1
 玉ねぎ(みじん切り)
 ………………¼個(50g)
 コチュジャン・酢……………各大さじ1
 砂糖……………大さじ½
 しょうゆ……………小さじ1

●作り方

- 1 フライパンに600mlの電解水素水(分量外)を入れて沸騰させ、そこに酒と電解水素水150ml(分量外)を加えて約80℃の温度にする。弱火にし、アジの干物を入れて6~7分煮たら、キッチンペーパーを敷いたバットなどに取り、水けをきり、器に盛る。
- 2 ミノトマトは4等分のくし形に切り、小ねぎは小口切りにする。
- 3 Aの材料を混ぜて2を加えて軽く混ぜたら、1にかける。



Point 電解水素水でアジの干物を煮ると、臭みが取れてさっぱりします。

リフレッシュフルーツウォーター



POINT

デトックスウォーターを飲んだ後に残ったフルーツには、食物繊維が含まれます。ジャムなどにして食べ切りましょう。

●材料

電解水素水……800ml オレンジ………½個
 キウイ………2個 グレープフルーツ……½個
 パイナップル………¼個

●作り方

フルーツの皮をむいて器に入れやすい大きさに切り、ポットに入れる。電解水素水を注ぎ、冷蔵庫で1時間ほど冷やしたら完成です。

※飲む時にレモン汁などを垂らすとさらに爽やかさが増します。

デトックス ウォーター

夏は抗酸化作用が期待できるカラフルフルーツやハーブで、デトックスウォーターを楽しみませんか。脱水症予防のための水分補給や、リラックスタイムにおすすめです。

からだすっきりハーブウォーター



●材料

電解水素水……800ml スペアミント………適量
 レモングラス………適量 ペパーミント………適量

●作り方

ポットに入る長さに切ったレモングラスと、ミント類の葉をちぎってポットに入れる。電解水素水を注ぎ、冷蔵庫で1時間ほど冷やしたら完成です。

※熱湯にハーブを入れてハーブティーにしてから、冷たくして飲んでもおいしいです。