

# 藤井恵のからだが好き 健康ごはん

●今月のテーマ●

## 「消化を助けるおかず」

最近、今までよりも自炊する機会が増えた方も多いかと思います。旬の食材を選んで、バランスのよい食事を心がけましょう。今月は、消化を助ける大根を使ったおかずを紹介します。年末年始に飲みすぎたり、食べすぎた時にもぜひどうぞ！



### 今月は 鶏手羽元と大根のさっぱり照り煮

Recipe Card 1人分276kcal 塩分2.6g 調理時間30分

#### からだにいい食材



#### 酵素が消化力をアップ!

大根には、たんぱく質を分解するプロテアーゼ、脂質を分解するリパーゼ、でんぷんを分解するアミラーゼなどの酵素が含まれています。これらはたんぱく質、脂質、炭水化物の消化を助けてくれるので、胃の負担を軽減してくれます。胃もたれした時や胃腸が弱っている時にもおすすめです。

動画でも



#### 材料(2人分)

鶏手羽元…6本(280g)  
大根…10cm  
にんじん…1/3本  
大根の葉…100g  
水…1/4カップ  
A ミツカン カンタン酢™…大さじ3  
しょうゆ…大さじ1  
オリーブ油…大さじ1/2

葉にはβ-カロテン、ビタミンC・K、カリウムなども含まれて栄養満点。捨てずに使しましょう。

夏に作る時は、夏の大根は辛い傾向にあるので、カンタン酢は大さじ4にしましょう。

大根をおいしく煮るコツは、下準備で加熱しておくこと！調味料がしっかりしみておいしく仕上がりますよ！



藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士  
レシピ本を多数出版するほか、テレビの料理番組のレギュラー講師を務める。近著は『はじめての「味つけ冷凍」』(文化出版局)。

#### 下準備

- 大根は長さ2cmの半月切りにし、大根の葉は長さを6cmほどに切る。ともに耐熱の皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで8分加熱する。
- にんじんは幅1.5cmの半月切りにする。

#### 作り方

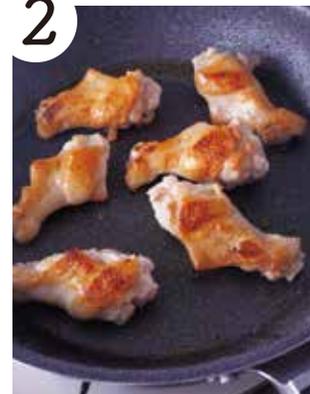
1



鶏手羽元は形をととのえて、皮を肉に沿わせてのばす。

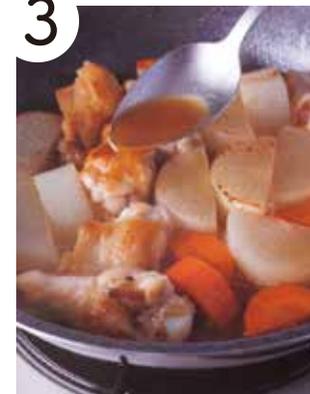
**Point** 皮をのばすと広がるので、焼いた時にしっかり焼き目がつきます。

2



フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏手羽元を皮目を下にして入れ、強めの中火で3~4分、全体をこんがり焼く。

3



大根、にんじんを加えて焼きつけるように炒め、Aを加えてふたをして15分煮る。時々、具材に煮汁を回しかけながら、汁がほとんどなくなるまで煮る。大根の葉に煮汁をからめてから、器に盛り合わせる。

#### もう1品



1/4量で27kcal 塩分0.5g 調理時間10分+

#### ゆず大根

カンタン酢でまろやか、さわやかな味に！

#### 材料(作りやすい分量)

大根…10cm  
ゆず…1/2個  
赤唐辛子(小口切り)…2本分  
A ミツカン カンタン酢™  
…1/2カップ

#### 作り方

- ① 大根は長さを3等分に切り、1cm角の棒状に切る。ゆずの黄色い皮はむいて細切りにし、果肉は輪切りにして種を除く。
- ② ポリ袋に①とAを入れて混ぜる。空気を抜いて口をびっちりとし、2~3時間室温においてから冷蔵庫に入れて半日以上おく(いずれも時間外)。食べる時に果肉は除く。

#### Close-up!

これ1本で  
おいしく  
味が決まる



#### ミツカン カンタン酢™

酢に砂糖や食塩などを合わせた調味酢です。甘酢漬け、酢の物、寿司、ピクルス、マリネ、肉料理などいろいろな酢料理が簡単に作れます。まろやかな味わいなので、コク出しの調味料としても使いやすく、料理の苦手な方や初心者の方でも簡単においしく味が決まります。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

こちらを使って