

recipe 1

夏野菜とタコの梅ジュレがけ

倉敷平成病院 平成脳ドックセンター
管理栄養士 時光 美由紀

暑い日に涼しげな一品

暑い日が続きますが、夏バテで食欲がないという方も多いのではないのでしょうか。夏野菜を使った料理を涼しげな器にちょっとお洒落に盛ってみました。梅の酸味とジュレのつるんとした食感は食欲のない日にもお勧めです。

ひと手間かかりますがブチトマトを湯むきして味をなじみやすくすること、よく冷やして食べるのがポイント。

ブチトマトの湯むきはヘタを取って、爪楊枝で軽く2～3か所に穴を開けて熱いお湯に皮が少し剥けるまで(15～30秒)入れたら、すばやく冷水に入れ、キッチンペーパーで水分を取って皮を剥くと簡単です。



●材料(4人分)

粉ゼラチン 小1、梅干し 中1個程度、日本酒 大2、砂糖 小1
コンソメ 1/2個、ブチトマト 150g、キュウリ 1本
ゆでタコ 100g、塩・コショウ 少々、オリーブオイル 大1
大葉 2枚

●作り方

- ①ジュレは固まるまでに時間が掛かるので、一番に作りましょう。ゼラチンに水50ccを入れてふやかす。
- ②梅干しの種を取り包丁で叩いたものを大さじ1/2用意する。
- ③鍋に②の梅干し、水100cc、日本酒、砂糖、コンソメを入れて弱火で煮溶かし、火を止めて①のゼラチンを加えて溶かし、少し冷めたらタッパーに移して冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ブチトマトは湯むきし、キュウリはピーラーで皮を縞目にむいて厚めの輪切りにする。タコは一口大のぶつ切りにする。
- ⑤④に塩、コショウ、オリーブオイルを加えて軽く和え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥冷やした⑤を器に盛り、③のジュレをフォークで細かく崩して上にかけて、刻んだ大葉を飾れば出来上がり。

栄養成分
1人分エネルギー
83kcal塩分
0.6g

recipe 2

ブドウ：ブドウのクラフティ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

ポリフェノールの宝庫と言われるブドウには、カテキンやアントシアニンといった様々なポリフェノールが多く含まれています。中でも最近話題のレスベラトロールは、その抗酸化作用で肌の老化を防ぎ、発がん抑制や認知症予防にも効果的としてアンチエイジングに適した成分として注目されています。レスベラトロールの効果を引き出すには皮ごと食べるのがいいそうなので、干しブドウやワインもおススメ。今回はフランスの家庭菓子、クラフティにブドウを入れてみました。皮ごと食べて、美肌になるのを期待しましょう。



●材料(15cmの丸形1個分)

卵 2個、砂糖 30g、小麦粉 40g、牛乳 100ml
生クリーム 100ml、ブドウ(種があれば取り除く) 80g
ブラックベリー 20g

●作り方

- ①ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜる。
- ②ふるっておいた小麦粉を加えてダマのないように混ぜたら、牛乳、生クリームを加えて混ぜる。
- ③型にブドウ(お好みでベリー類やリンゴ、バナナでもOK。合計100gを目安にしてください。)を敷き詰めて、②を流し入れる。
- ④170℃のオーブンで30分焼く。真ん中に竹串を刺して何もついてこなかったら焼き上がり。
- ⑤冷ました方がしっとり美味しいです。6等分に切り分け、皿に盛り付けたら「いただきます。」

栄養成分
1/6個分エネルギー
160kcal塩分
0.1g