

栄養だより

ハーブについて

近年、ハーブは料理や飲み物に利用することで親しまれています。ハーブ独特の風味が味の決め手となる料理や、食材の臭み消し、品種によって保存効果やリラックス効果を高めるものもあります。もっと身近にハーブを使って、料理をおしゃれに楽しみましょう。



代表的なハーブ

●シソ（シソ科）

家庭でお馴染みの香味植物、生葉の爽やかな風味が特徴。添えもの、薬味、天ぷらなど幅広く使われています。



●バジル（シソ科）

甘く爽やかな独特の香りがあり、料理の仕上げにちぎって散らすだけで本格的な風味になります。ソースにすると肉・魚料理、パスタや和え物など幅広く使うことができます。



●オレガノ（シソ科）

爽やかでスパシーな香りが特徴でトマトとの相性が抜群。トマトソースのピザやパスタ、煮込み料理などに使われています。肉や魚の臭み消しにも使えます。



●ローズマリー（シソ科）

すっきりとした強い香りが特徴。トマトやニンニクと相性が良く、羊肉や豚肉、イワシやサバなどクセの強い素材の臭み消しだけでなく、フォカッチャや鶏肉・白身魚のように淡白な素材のアクセントとしても使われています。また、集中力・記憶力を高める効果もあると言われています。



●タイム（シソ科）

独特の清々しい香りが特徴で強い殺菌力、防腐作用があると言われています。肉や魚、トマトと相性が良く、焼き料理、煮込み料理、スープなど幅広く使われています。



●セージ（セリ科）

ヨモギのような強い爽やかな香りが特徴。肉料理や魚料理など、脂っこい料理をスッキリさせ、臭み消しとして使われています。ソーセージに使われているのが有名です。



●クレソン（アブラナ科）

程よい辛味が特徴で、サラダやおひたし、肉料理の添え物として使われ、口の中をさっぱりとさせてくれます。また、抗酸化作用を持つβ-カロテンを豊富に含みます。

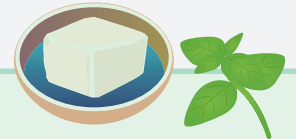


●ハーブを使用する際の注意点

一部の薬を服用中の方は、特定のハーブを摂り過ぎると薬の効果が悪くなったりするなど影響が出る場合もあります。不安な方は、管理栄養士や薬剤師にご相談ください。



おすすめレシピ 豆腐とハーブのマリネ



豆腐とレモンとハーブの組み合わせが珍しい、おしゃれなマリネです。

材料（5人分）

木綿豆腐 ……1丁(300g)	(A: マリネ液)
玉ねぎ ……1個	オリーブ油…大さじ2(24g)
バジル ……20g	濃口醤油 ……小さじ1(6g)
レモン ……1/2個	酢 ……大さじ4(60g)
にんにく ……1かけ	塩 ……小さじ1/2(3g)
	こしょう ……少々
(B: 炒め用)	ドライタイム ……少々
オリーブ油 …大さじ1(12g)	
ローズマリー ……少々	(飾り用)
	バジル ……1～2枚



作り方

- ①木綿豆腐はしっかり水切りし、1cm角に切る。
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらして水気を切り、バジルは粗く刻む。レモンはいちょう切りにしておく。
- ③フライパンに、粗いみじん切りにしたにんにくと(B)を入れ、香りが出たら①を入れて炒める。少し焼き目がついたらフライパンから出し、油をきる。
- ④ボールに②と③と(A)を入れてよく混ぜ、味が馴染むように冷蔵庫に30分くらい入れておく。
- ⑤器に盛り、バジルを飾る。



栄養量(1人分)：エネルギー 115kcal / たんぱく質 4.9g / 脂質 7.9g / 炭水化物 5.7g / 食塩相当量 0.8g