

万能食品:うなぎ

7月26日は土用丑の日です。そこで、うなぎの豆知識とうなぎの簡単レシピをご紹介します。

うなぎの栄養素

★DHA(ドコサヘキサエン酸)

脂肪や悪玉コレステロールを減らす作用、高血圧の予防、アレルギー疾患の予防、視力の向上、うつ病や認知症の改善、抗癌作用など、幅広い効果があるとされています。

★EPA(エイコサペンタエン酸)

血液をサラサラにして動脈硬化を防ぎ、アレルギー症状を予防するなど、DHAと同じく、幅広い効果があるとみられています。日本では医薬品としても利用されています。

★ビタミン A

視力を維持し、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンです。免疫機能を維持し、感染を予防する働きもあります

★ビタミン B1

でんぷんなどの炭水化物を分解してエネルギーを取り出すのに必要なビタミンです。これが不足すると力が湧かずに疲れやすくなり、脚気を引き起こすこともあります。

★ビタミン B2

脂肪を分解してエネルギーを取り出すのに必要なビタミンです。片頭痛を和らげる効果が報告されています。不足すると口内炎やニキビ、吹き出物など、肌のトラブルが起きやすくなります。

★ビタミン E

強い抗酸化作用を持つビタミンです。動脈硬化を抑え、心臓病や脳卒中を予防すると考えられています。また、血流を改善して、肩こりや冷え性を改善する効果もあります。

因みに・・・うなぎにはビタミンCが含まれていません。これを含む食材と一緒に食べるとバランスの良い食事になりますよ。

うなぎと梅干

昔から、「うなぎと梅干は食べ合わせが悪い」とされてきました。本当に正しいのでしょうか？

実は、その言い伝えには根拠がありません。逆に梅干は胃酸を濃くし、うなぎの油分の消化を助けるので、食べ合わせは好ましいのです。



蒲焼に一工夫、うなぎの簡単レシピ

ニラ玉うなぎ

蒲焼のタレで炒めるから簡単

においしく出来ますよ♪

材料 (2人分) うなぎ 半分

にら 1束

たまご 1個

蒲焼のタレ 大さじ 1.5



①ニラは幅3cmに切っておく。うなぎは縦に半分に切ってから幅1cmに切っておく。卵は日本酒少々(分量外)を加え、いり卵にしておく。



②フライパンにうなぎと蒲焼のタレを入れ、火をつける。



③タレがフツフツとしてきたらニラを入れしんなりするまで炒める。



④ニラがしんなりしたら作っておいた、いり卵を加え全体に混ぜる。



⑤お皿に盛って完成