# ヘルシーごはん 健美膳（けんびぜん） 28

## ささ身と蒸しなすとキュウリの中華あえ

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



*1人前*

| | |
|---|---|
| エネルギー | 65 Kcal |
| タンパク質 | 8.4 g |
| 食物繊維 | 1.5 g |
| 塩分 | 1.1 g |

### 今月のメニュー

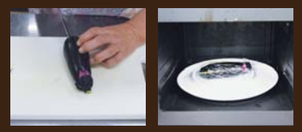
ささ身と蒸しなすとキュウリの中華あえ

### ◎材料（2人分）

- ささ身 …… 1本
- 塩 …… 少々
- 酒 …… 少々
- なす …… 1本
- キュウリ …… 1本
- 白髪ネギ …… 適量
- A
  - ごま油 …… 小さじ1/2
  - 酢 …… 小さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1/2
  - 砂糖 …… 小さじ1/2
  - おろしニンニク …… 小さじ1/4

### ◎作り方

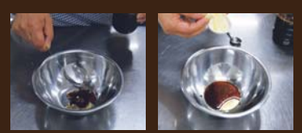
❶ささ身を耐熱皿に乗せ、塩と酒を少々ふり、軽くラップをかけてからレンジ（600ワット）で2分程度加熱する。



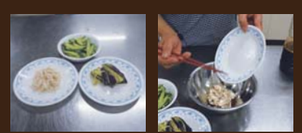
❷なすは縦に切り込みを入れてラップで包み、耐熱皿に乗せてからレンジ（600ワット）で2分程度加熱する。

❸レンジで加熱したささ身となすは、粗熱をとってから細長くほぐす。

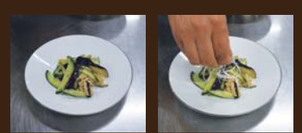
❹なすが長すぎる場合は半分に切る。キュウリは縦半分に切って斜め薄切りにする。



❺ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。



❻Aに③④の具材を入れてあえる。



❼器に盛り付けて、白髪ネギを乗せる。

今回は、ささ身と合わせてレンジでチンの時短レシピです。ささ身は、皆さんご存知の通り、タンパク質が非常に多く、低カロリー。栄養素を効果的に引き出すには、蒸す調理法がおすすめです。事前に酒をよくもみ込んでおくとさらにジューシーでパサつきもおさえることができると思います。淡白な味わいなので、他の食材や調味料との組み合わせやすく、さまざまな料理にアレンジすることができる食材の一つと言えます。なすとの相性バッチリです。

### 「なす」か？「なすび」か？

「なす」は、1年を通して出回っている野菜です。西日本は4月～6月、東日本は7月～9月が旬と言われ、地域によって異なるようですが、特に旬となる夏の食卓にはおすすめの野菜のひとつと言えます。「なす紺」と呼ばれる紫の濃い紺色の皮には、抗酸化作用や抗がん作用があるといわれている紫色のアントシアニンの一種でナスニンが多く含まれています。

ところで、皆さんはなすと言いますか？なすびと言いますか？元々は「なすび」。奈良時代は「奈須比」として伝わり後に「なす」と略されたとか…。

和洋中といろいろな調理法での相性もよいです。普段、私たちが食べているなすは「千両茄子（なす）」という品種で、20センチメートルほどの長茄子、40センチメートル以上もある大長茄子、米茄子、小丸茄子などの種類があります。それぞれの特徴を生かした調理法で食べてみてください。