



食は夢のかけ橋

クッキングぐれしび

第11回

すいとん鍋



『あなたに贈る食の玉手箱』出版記念特別編として
 同著「こころとからだに効くレシピ」より「すいとん鍋」を紹介します。

④ すいとんが浮いて膨らんだらいただきます。

③ ポリ袋に小麦粉と水を加えて練り、袋の角を少し切って、箸でつまみながら鍋に入れます。



② 鍋に油を熱して、豚肉を炒めてから野菜を加えて炒め、干しいたけ、小揚げ、水と調味料を加えて材料がやわらかくなるまで煮ます。

① 豚肉は細切り、干しいたけは戻して薄切り、にんじんと大根は拍子木切り、ごぼうはさがぎにしてお水に放し、何度か水を替えてアク抜きします。小揚げは湯通ししてから薄切りにします。

← Cooking recipe

◎材料(4人分)

● 豚もも薄切り肉 …… 100g	● 油 …… 大さじ1杯
● 干しいたけ …… 3枚	● 水 …… カップ4杯
● にんじん …… 50g	● しょうゆ …… 大さじ3杯
● 大根 …… 100g	● 酒、みりん …… 各大さじ2杯
● ごぼう …… 小1本	● 塩 …… 少々
● 小揚げ …… 2枚	

すいとん

● 小麦粉 …… カップ1杯	● 水 …… カップ1/2杯
----------------	----------------

『あなたに贈る食の玉手箱』には、他にも旬の食材を使用したこころとからだに効くレシピがたくさん紹介されています。



今回のコラムは「あなたに贈る食の玉手箱」第1章の健康問答より「休肝日は必要ですか？」の項を紹介します。

問答その6 休肝日は必要ですか？

鳴海周平(以下 鳴海) 「百薬の長」とも言われるお酒ですが、お医者さんの中には「1週間に1日は休肝日を設けた方がいい」と言う方もいますね。

星澤幸子(以下 星澤) 私はあまり意識したことはありません。もちろん個人差もありますが、原則的に休肝日というのは必要ないと思っています。

鳴海 私もほぼ毎日いただきますね。からだが受け付けない(あまり飲みたくない)時は飲みませんが、それも月に1回あるかどうか。体調が何よりのバロメーターだと思っています。



お酒の効用については様々な国での研究データがありますが、どのデータもほぼ例外なく「適量飲酒」の人たちが元気で長生きしています。

星澤 その「適量」というのがなかなかねえ(笑)。今でこそ私も1日2合位?にとどめることができるようになりましたが、若いときは無茶もしました。1日5合くらい平気でしたし、次の日まであまり残らないので「これが私の適量!」くらいに思っていたのですが、さすがにちよつと飲み過ぎだったかもしれないですね。様々に勉強しているとそんなことをしている場合ではない、ということが身に染みてきました。…。無理せずとも体が制御するようになってきましたね。

鳴海 酒豪伝説は、かねがね何ってあります(笑)。「適量」は人それぞれでいいと思うんです。私は「美味しいと感じているうち」で「翌日残っていない」という二つを、適量の目安にしています。

からだがいちばんよく「適量」を知っているわけですから、「美味しい」と思っているうちは、からだ喜んでる証拠。また、翌日残っているようであれば、からだの処理能力をオーバーしている証拠だと思っています。

星澤 なるほど、わかりやすい判断基準ですね。

一般的に言われている「適量」は、ビールだったら中ジョッキで2杯、ワインならグラス2杯、日本酒は2合、ウィスキーや焼酎は割ったもので2杯が一つの目安になっているようです。

NTT西日本東海病院 総合健診センター長の倉知美幸先生は「1週間トータル飲酒法」として、「日本酒に換算して男性は週に14合まで、女性は週に10合まで」ということを提唱されていますから、こちらも平均すると1日2合ほど。

すべて「2」ですから、覚えやすいですね。

どなたかが「酒と女は2合(号)まで」と言っていたので、すっかり覚えてしまいました(笑)。

最近、お酒が自分の体にどの程度適合するか、という遺伝子検査をしたのですが、お陰さまで仲良くしても良いからだのようで、ほっとしています。人によってはまったく適合しない人もいますので、くれぐれもご自分のからだに相談ですね。

A お酒の適量は人それぞれ。体質やその時の体調にもよりますが、次の日ですっきり目覚めの良い程度にとどめましょう。(基本的に休肝日は必要ないと思っています。)

第1章「食べもの問答」食にまつわる11の疑問に答える」では、他にも次のような質問に答えています。

- 食べる順番は健康に関係ありますか？
- 水はたくさん飲んだ方がいいのでしょうか？
- 肉は食べない方がいいのでしょうか？
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか？
- 添加物からだに害がありますか？
- 1日に30品目食べた方がいいのでしょうか？
- 塩分はあまり摂らない方がいいのでしょうか？
- 甘いものは良くないというのは本当ですか？
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。

あなたに贈る
食の玉手箱
星澤幸子・鳴海周平

やさしいレシピ付き

料理系初のギネス記録保持者と「健康の基本」の著者が贈る健康長寿を実現する、「食」の秘訣

“食”をたんに料理という観点からだけではなく、命の元として考え実践することです (星澤幸子)

発行: ワニ・プラス 定価 1,470円(税込)

お近くの書店またはインターネットでもお買い求めいただけます。