

# えいようだより



令和元年度 7月号 大田区立保育園

## 毎日食べよう、発酵食品

7月10日は、「なっ（7）とう（10）」の語呂合わせから納豆の日といわれています。納豆、しょうゆ、ぬか漬け、かつお節などは、日本の伝統的な発酵食品です。その他に、パン、ヨーグルト、チーズもあります。発酵させることで、風味が増し、おいしさに深みが出るなど、食材そのもの以上の魅力を持つようになります。毎日の食事に取り入れやすい発酵食品を紹介します。

### 納豆

大豆が納豆になると、ビタミンB<sub>2</sub>が約6倍、レシチンが約1.5倍増加します。

またカルシウムを吸収しやすくするビタミンKを含み、骨を丈夫にすることに役立ちます。また、ごま油などと一緒に食べると、ビタミンK<sub>2</sub>の吸収率があがります。



### みそ

みそには、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。

みそ汁は、みそを入れてから沸騰させないのがポイントです。みその風味が残ります。

具には、芋や海草など、カリウムを含んでいるものを組み合わせると、余分な塩分を体の外に出してくれます。

### 酢

酢に含まれる酢酸は、血管を広げ血圧を下げる効果が期待できます。酢には防腐、殺菌作用があり、疲労回復の効果があります。また、代謝をよくして脂肪の燃焼を助ける働きもあります。

### ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内で大腸菌などの悪玉菌の繁殖を抑え、腸内菌のバランスを整える役割を果たしています。

コレステロールを下げ、免疫力を高めます。

発酵食品を使った保育園で人気のおいしいレシピをご紹介します。

### <タンドリーチキン> (4人分)

材料 { 鶏もも肉 (からあげ用) 300g、 塩 小さじ1/4  
漬け込み用たれ (プレーンヨーグルト 40g、ケチャップ 大さじ2  
玉ねぎ 1/4個、カレー粉 小さじ1) 油 適量

作り方 ①肉は塩で下味をつける。玉ねぎはすりおろす。  
②ビニール袋に漬け込み用たれを入れて混ぜ、①の肉を30分くらい漬け込む。  
③フライパンに油を敷き、②の肉を両面焼いて、中まで火を通す。