



サクッとした衣の中はジューシーな牛肉巻き

## 黄にらの牛肉巻き衣揚げ 455kcal(1人分)

### 材料(4人分)

牛肉もも(2mm厚さ)	12枚(250g)
A [ 塩	少量
こしょう	少量
黄にら	1束
えのきだけ	100g
サラダ油	大さじ3
B [ シーズニングソース	大さじ1
(タイの大豆ベースのソース、なければしょうゆで代用)	
うま味調味料	少量
黒こしょう	少量
C [ 小麦粉	100g
かたくり粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
塩	少量
水	120ml
卵白	少量
サラダ油	大さじ1
揚げ油	適量
トマト	1個
レタス	1/2株
パセリ	適宜

- 1 牛肉は、Aで下味をつけておく。
- 2 黄にらは3等分に切り、えのきだけは根元を切り落とす。中華鍋に油を熱し、これらをいためBで調味する。
- 3 Cを混ぜ合わせて衣を作る。
- 4 ①の牛肉の上に②を1/12量ずつのせて、しっかりと巻き込む。
- 5 揚げ油を150℃くらいに熱し、④にそれぞれ③の衣をつけて、仕上げに高温でカリッと揚げる。
- 6 器に⑤、レタス、トマト、パセリを盛り付ける。

6

## 牛肉の脂質

脂質はエネルギー源として必要なだけでなく、体の機能を維持するためにも重要です。脂質には、脂肪(中性脂肪)、コレステロール、リン脂質、遊離脂肪酸などがあります。

### 飽和・不飽和脂肪酸はバランスよく摂取

食品から摂取する脂質の大部分は中性脂肪です。中性脂肪は脂肪酸とグリセロールがエステル結合したものです。脂肪酸には、炭素間の結合がすべて単結合である飽和脂肪酸と、二重結合を含む不飽和脂肪酸があります。

従来、飽和脂肪酸は血清コレステロール値を上昇させ、動脈硬化を引き起こすとされてきました。しかし、最近の研究によって、飽和脂肪酸のうち食肉に多いステアリン酸は、コレステロールを下げる働きを持つことがわかってきました。また、食肉やオリーブオイルに多い一価不飽和脂肪酸のオレイン酸にも、コレステロールを下げる働きがあります。

一方、多価不飽和脂肪酸には、植物に多いリノール酸や、魚に多いEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)がありますが、これらの脂肪酸は血栓症予防やコレ

ステロールを低下させる作用があります。

脂肪酸は偏らずにバランスよく摂取することが必要です。脂肪酸の望ましい摂取比率(SMP比)は、飽和脂肪酸(S):一価不飽和脂肪酸(M):多価不飽和脂肪酸(P)が3:4:3です。

### コレステロール悪者説は誤解

従来、コレステロール値は低いほうがよいと言われてきましたが、各種の動物実験や疫学調査で、血清コレステロール値が低すぎると脳卒中が起こりやすくなることがわかりました。コレステロールが不足すると血管細胞壁が弱くなり、脳の細い血管が詰まったり、破れやすくなってしまいます。また、コレステロール値が低いと、うつ状態やがんになりやすいという報告もあります。

## 揚げ物 one point

肉を入れるときの油の適温は料理により異なる

### 油の温度を見分ける方法

菜箸を鍋底まで入れる

箸の先から  
ゆっくりと泡が出る  
**150℃以下(低温)**

細かい泡が  
ゆっくり上がってくる  
**150~160℃(中温)**

細かい泡が  
勢いよく上がってくる  
**170~180℃(高温)**

最後は180℃くらいの高温でカリッとさせて、油を切る



油の上で軽くふって油をきり、取り出す。

7





【写真は2人分】

やわらか牛肉とレタスの歯ざわりが絶妙

## 牛肉とレタスのオイスターソースいため

419kcal (1人分)

### 材料(4人分)

牛肉かたロース薄切り	400g
酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
かたくり粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
レタス	1個
ねぎ	1/4本
サラダ油	大さじ1
B 酒	大さじ2
オイスターソース	大さじ2



下味をつけた肉にサラダ油をまぶし、よくほくほくしておく、いためやすくなる。



肉に均一に火が通るように、手早くほくほくしながらいためる。

- 1 肉は3~4長さに切り、Aで下味をつける。味がなじんだら、サラダ油を加えてほぐす。
- 2 レタスは大きめにちぎる。
- 3 ねぎは、みじん切りにする。
- 4 Bの調味料を合わせておく。
- 5 中華鍋にサラダ油を熱し、1の肉を入れてほくしながらいためる。途中、3のねぎを加え、香りよくいためる。肉に火が通ったら、4を加え、全体からめる。
- 6 仕上げに2のレタスを加え、さっといため合わせる。

## 牛肉のビタミン

たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素を十分にとってもビタミンがなければ体はスムーズに動きません。ビタミンの摂取は、生命を維持するための必要条件です。

### 微量ながらも体に不可欠なビタミン

たんぱく質、脂質、炭水化物に比べ、ビタミンの必要量は微量ですが、私たちの生命を維持するために不可欠な栄養素です。ビタミンは脂溶性と水溶性に分けられます。水溶性ビタミンは、ほとんどすべてが補酵素として、代謝系に関与しています。脂溶性ビタミンは、生理活性物質として体内で機能するものが多いのが特徴です。

### 食肉のたんぱく質はビタミンEの働きを促進

ビタミンEには抗酸化作用があり、老化を防ぐのに役立つと言われています。食肉にはビタミンEはあまり含まれていませんが、食肉のたんぱく質はビタミンEの働きを促進することがわかっています。

### 積極的に摂取したい、ビタミン豊富な内臓

ビタミン類が豊富で注目したいのは、レバ

ーなどの内臓です。レバーには脂溶性ビタミンのA、D、水溶性ビタミンのB<sub>2</sub>などが豊富に含まれています。

レバーをはじめ、内臓を使った料理が思い浮かばずに、あまり料理に使わないという人も多いようです。しかし、グルメの国フランスでは、レバーペーストをはじめパテやパイなどで積極的に食べています。

同じビタミンでも、動物性食品のものと植物性食品のものとは、性質が異なる場合があります。

例えばビタミンA。野菜などの植物性食品では、β-カロチンの形で存在し、体内で必要なときにビタミンAに変わります。しかし、レバーなどの動物性食品では、すでにビタミンAの形で存在しているため、すばやい効果が期待できます。また、ビタミンAは脂肪があると吸収がよいので、手早くビタミンAを補給するには、レバーが最適です。

## 炒め物 one point

いため始めたら待たなし。火の通りやすい切り方を



材料は同じ大きさに切る。



肉を半冷凍しておくと細切りがきれいにできる。



ももやかたロースは、肉の繊維に沿って切ると、いためたときに肉がちぎれにくい。