

10月

本情報は2023年
9月末のもので

たまごは、身近な食材のひとつです。生のままでも加熱しても食べられ、幅広い料理に活躍する万能食材です。栄養面として優れており、完全栄養食と呼ばれています。

栄養

ビタミンCと食物繊維
以外すべての栄養を含み
アミノ酸スコアが高く
良質なたんぱく源
です。



神無月

「かんなづき」「かみなしづき」と読み、旧暦の10月をさす和風月名(わふうげつめい)です。日本の八百万の神が、この月に出雲に集まり、各地の神様が留守になるためとも言われています。出雲地方では、日本各地から神々が集まり、会議「神議(かみはかり)」をされると言われ「神在月」と呼ばれています。全国から出雲に向かう神様を送り出す「神送り」の日には、地域の神社や各家庭で旅立つ神様のために餅や赤飯を準備し、道中のお弁当として供えます。また、出雲への手土産として団子を作り、お供えする地域もあるそうです。

良質なたんぱく質とは？

たんぱく質は、その構造によって体内での利用率が異なります。これはたんぱく質を構成する「アミノ酸」という物質の組成によるものです。必須アミノ酸が理想的なバランスで含まれていないたんぱく質は、体内での利用率が低下してしまい、反対に理想的なバランスで含まれていれば、体内で無駄なく利用されます。たんぱく質の体内の利用率を測るための指標として「アミノ酸スコア」があり、このアミノ酸スコアが高い食品のことを良質なたんぱく質と呼びます。

アミノ酸スコアとは？

食品中のたんぱく質に、必須アミノ酸が体にとって望ましい量に対し、どれくらいの割合で含まれているかを示すものです。100を上限として高いほど理想的です。そして、**たまごのアミノ酸スコアは100なので良質なたんぱく質**と言われます。

たまごは1日何個まで？

たまごはコレステロールが多く含まれているため、たくさん食べるとコレステロールの摂取が多くなってしまふとの観点から「1日1コまで」との定説されてきました。しかし、食事からの摂取で血中コレステロールに必ずしも影響を与えるわけではないことやたまごに含まれるレシチンやオレイン酸にコレステロール値を下げる働きがあることが分かり、現在は明確に「何個」までという基準は設けられていません。しかし、たんぱく源となる食品にはたまご以外に肉・魚・大豆製品もあります。そのため、たまごは1日1個程度にしましょう。

卵と豆腐のレンジ蒸し



【1人分】
エネルギー 168Kcal
塩分相当量 1.4g

【材料 (2人分)】

- ・卵 2コ
- ・絹ごし豆腐 150g
- ・白だし 大さじ1
- ・あん
- ★水 150ml
- ★白だし 大さじ1
- ★片栗粉 小さじ1
- ・かにかま 2本
- ・こねぎ 10g

卵とほうれん草のキッシュ



【1人分】
エネルギー 269Kcal
塩分相当量 1.9g

【材料 (2人分)】

- ・ほうれん草(冷凍) 20g
- ・ベーコン 30g
- ・玉ねぎ 20g
- ・油 小さじ2
- ・卵液
- ★卵 2コ
- ★牛乳 100ml
- ★粉チーズ 大さじ2
- ★塩 1g
- ★こしょう 少々

たまごレシピ

【作り方】

- ①ボウルに豆腐を入れ、よくつぶします。卵と白だしを入れてよく混ぜます。
- ②こねぎは小口切り、かにかまは割いておく。
- ③耐熱容器に①を流し入れる。
- ④③をレンジに入れて、600wで2分温める。様子を見ながら30秒ずつ追加する。
- ⑥あんを作る。鍋に★の材料を入れ、中火で加熱し、とろみがついたら火を止めます。
- ⑦蒸し物にあんをかけ、かにかまをのせて、こねぎを散らせば完成です。

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ②ほうれん草はレンジで解凍する。
- ③フライパンに油をひき、玉ねぎ、ベーコン、ほうれん草を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、お皿に移し冷ます。
- ④ボウルに★入れて混ぜる。よく混ぜたら耐熱容器またはシリコンの型に入れる。
- ⑤③の具材も入れる。
- ⑥ふんわりラップをして600Wのレンジで5分加熱する。固まらない場合は様子を見ながら20秒ずつ追加する。
- ⑦冷めたら、型から取り出す。