

いろいろな食材から栄養をとろう！

～毎日の食事に「まごはやさしい」～

ご(ま)：ごま・ナッツ類と代表する種実類をとりあげます。

ごまについては広報誌で何度か御紹介していますので、今回は同じ仲間のアーモンドについてです。お菓子の材料やおつまみではお馴染みですよ。



アーモンドの栄養成分とその効能



ビタミンE: 老化防止。

食物繊維: 整腸を促す。腸内環境を整え、余分な脂肪分の吸収を抑制する作用。

オレイン酸(一価不飽和脂肪酸): 悪玉コレステロールの抑制作用。

その他: カルシウム、マグネシウム、鉄、カリウムなどミネラルもバランスよく含まれています。

ただし、脂質が多く10粒程度(15g)で約80Kcal(五訂日本食品成分表より算出)と高カロリーのため取りすぎには十分ご注意ください。

アーモンド 15g を他の脂質の多い食品に交換すると

サラダ油 : 大さじ1杯

ごま : 大さじ2杯

ベーコン、ばら肉 : 約1枚(20g) → ※注意: 動物性脂肪です。



豆知識



アーモンドの原産地は アジア西南部と推定されています。アーモンドが旧約聖書にたびたび登場することからも、古くから貴重な食物であったことがわかります。

ローマ時代に地中海沿岸に伝わったアーモンドは、その後、さまざまなアーモンド料理とともに、特にヨーロッパではお菓子の材料として広まっていきました。

カリフォルニアへは 18世紀にスペインの宣教師によって運ばれたといわれており、ゴールドラッシュ以後の農業の発達と共に栽培が拡大されていきました。

アーモンドの栽培に適した天候、肥沃な大地、大規模な灌漑、合理化され機械化された農業技術と栽培方法により、カリフォルニアは世界最大のアーモンド生産地に発展しました。

日本へは 1950年代に本格的な輸入が始まり、お菓子の材料やスナック等、幅広く食品や料理に利用されています。

ご紹介する料理は、魚のアーモンド揚げです。

焦げやすいので揚げる温度に注意して下さい。

魚のアーモンド揚げ

白身魚→1切れ
塩、こしょう→適量
小麦粉→5g
卵→10g
アーモンド(スライスまたは粒状のもの)→5g
パン粉→5g
揚げ油→10g



作り方

1. アーモンドは大きければ荒く砕いてパン粉と混ぜる。
2. 魚は塩、こしょうをする。
3. 2の魚に小麦粉、卵、1のアーモンド入りパン粉を順につける。
4. 揚げる。

※ いつものフライのパン粉に少し種実類を加えて、献立のレパートリーを増やしてみ
てはいかがでしょうか？

