



やせろっと 言われても ひでき〜
 なかなか 難しい〜



激しい リバウンドの波に
 巻き込まれたら 最後さ〜



市場だより Vol. 34

知ってる方は
 「激しい恋」のメロディでどうぞ

今年度も、健康診断の季節がやってきました。まだ2ヶ月程猶予がありますが
 前回の「引き締め月間」後に、“みごとなリバウンド”を果たし、今日に至ってます。
 よって、いつもより早めに「引き締め月間」に入りま〜す。

今回は、私、**マイコファジスト** になりま〜す。

うん、うん!

と多くの
 「うなずき」が
 聞こえてくるような…

マイコファジスト とは、日本語では「**菌食主義者**」

「きのこ」のような菌類そのものはもちろん、「納豆」「味噌」「ヨーグルト」など
 菌類の発酵作用を利用した「加工食品」を積極的に食べることを心掛けている人

★「きのこ」が低カロリーなのは、漠然とは知ってましたが…



「エリンギ」1パック(100g)・「エノキダケ」1パック(100g)
 「マイタケ」1パック(100g)・「椎茸」5個(100g)
 「ブナシメジ」1パック(100g)・「なめこ」1パック(100g)

これらを全部、まとめて食べても

(合計カロリーが**113kcal**)



「ご飯」1膳(150g)の
 カロリー(252kcal)の
半分より
 少ないのです。

※五訂日本食品標準成分表より

毎日食べようと思うと、簡単にできる一品が
 いいに決まっています。我が家では、忘れさられ
 ていた「耐熱ガラス食器」が、今、大活躍！
 毎日登場する超便利アイテムとなりました。

★また、**食物繊維**が豊富
ビタミン類も豊富

★「キノコキトサン」という成分が、「中性脂肪」を
 体内に蓄えるためにせっせと働らく「リパーゼ」という
 酵素の働きを弱め、**脂肪吸収を抑制**してくれます。

※私が、密かに「マイコファジスト」宣言をした数日後
 とあるテレビ番組で「胆汁酸ダイエット」が紹介されました。
 月曜日に「マイタケ」を買いに走った方も多いのでは…
 実は私も、その口ですが…「マイタケ」のところだけスカッ！と
 売り切れてました。「MXフラクション」という成分に特化すると
 「マイタケ」がベストでしょうが…「マイタケ」がなくても
『あきらめないで〜』 他にもすぐれた成分が多数
 含まれている「きのこ」全般を毎日、一品、加えてみてね。



②その上に「**アスパラガス**」
 「グリーン」と「ホワイト」の2種類
 で、そのまた上に「**ホタテの貝柱**」(缶詰)
 レモンを添え、塩こしょうしてレンジでチン。
 ※シリコン製のフタをして加熱します。

①(見えにくいですが)
 「**エノキダケ**」の上に
 「**マイタケ**」をのせる



★「**ホタテの貝柱**」の旨みがGood! 缶汁もいれてね〜



前回の市場だよりも紹介しました「アスパラガス」

今も、結構な頻度で食べてます。昔、缶詰でしか食べた記憶がない？ そんな「ホワイトアスパラガス」今では、たまに「生」のものが売られてます。日光にあてずに大事に育てられた「箱入娘」その「やさしい甘み」と「食感」で今や、「フレンチ」で大人気とか！



この日は、「エノキダケ」「マイタケ」「ミニトマト」「グリーン」「ホワイト」両「アスパラ」

※「ホワイト」は皮を薄くむきます。この皮からよいおダシがでますので、蒸すときは、上におせておきます。

最後に「塩コンブ」を好みの量のせ、レンジでチン。

※蒸すときは、必ず、フタをしてね～



仕上がりは、こんな感じです。「塩コンブ」の量を増やして、濃い味にすると、これからの季節「そうめん」の上におせて食べても美味しいと思います。

★「ホタテの貝柱」「塩コンブ」の代わりに「カツオやツナのフレーク缶」もおススメ★

★野菜は「ソラマメ」「グリーンピース」などの豆類や「タマネギ」も美味しい～★

次に紹介するのは「タウリン」たっぷりの「イカ」を使った発酵食品。そう、「イカの塩辛」を使った一品。



※何に添えてもOKです。

「茶ぶりナマコ」相変わらずウマイ♪♪



- ①キャベツ(大)1/4個をざく切り。ほんの少し塩をふる。(小さじ1/4弱)10分程置く。
- ②そこに、「イカの塩辛」大さじ2程度をいれよく混ぜ、冷蔵庫で一晩置く。

塩分が気になる方は省略してもいいと思います。通に言わせると、味の入り方が違うらしい。

「イカの塩辛」

もともとは、冷蔵保存のできなかつた時代に、常温保存可能にするために作られたもの。塩分量が多く、深く漬け込むタイプのものが主流でしたが、今は、冷蔵も冷凍も進歩し、この塩分量を減らし、いわゆる「浅漬け風」の「塩辛」もできてきました。私が、今回、使用した「塩辛」も「ユズ風味」の薄塩のものと「茶漬け」用？そんな感じの食べやすい「塩辛」を使っています。いろいろな種類があります。いろいろ試してみてくださいね～♪



「カラーピーマン」

実は、色の違いで含まれる成分量もちがいます。特に、「赤」には「14番目のビタミン」と言われる「PQQ」(ピロロキノリンキノン)が多く含まれています。これから、研究が進めば、新たな効能が注目されることとなりそうです。



意外に、おススメなのが「カラーピーマン」生では、全く食べなかった我が家の子ども達。「これなら食べられる。」とキャベツの時と同じペースで食べてましたよ～♪♪



6月の感謝デーは
8日(土)
9時～(おおむね)12時



あとは、「大麦の麦芽」を発酵させた飲み物をたしなみながら、2ヶ月後の私を「イメージトレーニング」ん～ これで決まりか～？

大分市公設地方卸売市場