



毎日の食卓をもっと美味しく、もっと楽しく。

# 鍋

## かわら版

### 2013 10月号

特集の他にも

- ◎女子学生が考案した注目の鍋
- ◎クックパッドの人気鍋

# 美容鍋

## に挑戦!

今月の特集は、女性が気になる

…などなど、見逃せない鍋情報が満載!



## 鍋と相性のいいお酒

「鍋」が美味しい季節になりました。鍋料理は、みんなで「鍋」を囲みながらワイワイと楽しむことが多く、その時は一緒に美味しいお酒も楽しみたいはず。まず、鍋料理とお酒の相性を考えるポイントとしては、「マリージュ」といってお互いの良さを引き立たせる組み合わせを見つけてください。その際、鍋料理の味付けが大きく関わってきます。味付けがさっぱりしている鍋料理にはさっぱりとしたお酒を、濃い味付けには濃いお酒を合わせることでいいです。

ただここで注意したいのは、鍋料理は温かい料理で「はぶはぶ」しながら食べますので、鍋を食べた後に温かい飲み物を飲むと、「熱さ」が増してしまつてということ。味付けの辛い鍋だと「辛さ」も増しますので、口の中が「ひりひり」して大変です。また、お酒は温度が高いと甘みや苦味が際立ってしまい、お互いの良さを引き立たせなくなってしまうので、お酒は冷たくして合わせた方が、鍋料理とともにより美味しく楽しめます。



**ライフ**  
おいしさを笑顔に  
**KIRIN**

## ライフ & キリンビール共同企画 ライフにお鍋具材を 買いにいこう!フェア

総計200名様にプレゼント!



100名様に  
すき焼き賞!  
鹿児島黒牛 すき焼き肉(300g)  
& ライフ商品券1,000円分



100名様に  
しゃぶしゃぶ賞!  
鹿児島黒豚 しゃぶしゃぶ肉(600g)  
& ライフ商品券1,000円分

レシート有効期間 2013年10月1日(火)~10月31日(木)

応募締切 2013年11月2日(土) 当日消印有効

対象商品600円(税込)以上を含む店内お買上げ合計1,000円(税込)以上のレシート(複数枚可)を1口としてご応募ください。\*ご応募は20歳以上の方に限らせていただきます。

対象商品  
右記を含む、  
キリンビール全商品



※このキャンペーンのご当選者は、同時期に実施されている同一商品を対象とした他のキャンペーンに重複してのご当選はできません。ご了承ください。\*賞品の内容は変更になる場合がございます。\*ライフ・キリングループの社員及びその関係者は応募できません。\*掲載している画像はすべてイメージです。\*肉以外の具材・野菜は賞品に含まれません。\*詳しくは店頭にてご確認ください。



ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。  
キリンビール株式会社 www.kirin.co.jp

ライフ×メビウスビールメーカー コラボコラム&キャンペーン

では、今回特集で取り上げたトマト鍋に合うビールをご紹介します。トマトの酸味がうまく染み込んだトマト鍋には、酸味のあるビールを合わせて酸味を楽しんではいかがでしょうか。

- アサヒスーパードライ / アサヒレッドアイ ●キリン 一番搾り
- キリン 一番搾りスタウト ●サントリー ザ・プレミアムモルツ
- サントリー ザ・プレミアムモルツ コクのブレンド



# 今年の冬こそ、美容鍋に挑戦!



野菜や肉、魚介類など、さまざまな食材をバランスよく食べられる鍋料理は、栄養豊富でとてもヘルシー。気になる美容にもつながる優秀な料理です。中でも、キレイに役立つ食材を積極的に取り入れた「美容鍋」は、女性の間で大人気。おうちでも気軽にトライしてみましよう。



監修  
相愛大学  
人間発達学部  
発達栄養学科  
管理栄養士  
堀野代先生



## 美容に役立つ三大栄養素

美容のための三大栄養素は、たんぱく質・ビタミンA・ビタミンC。たんぱく質は肌や爪、毛髪など、身体のあらゆる部位を形成しています。また、ほうれん草や洋にんじんなどの緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内でビタミンAに変換し、不足すると皮膚の乾燥がおこります。またビタミンCは、メラニン色素の生成を抑制します。

**たんぱく質**  
肉(骨や軟骨、皮にはコラーゲンが豊富)、魚介類、卵、乳製品、大豆製品など

**ビタミンA**  
洋にんじん、豆苗、ほうれん草、にら、小松菜、レバー、うなぎ、かぼちゃなど

**ビタミンC**  
パプリカ、ブロッコリー、ゴーヤ、ピーマン、柿、キウイ、みかんなど

## ヘルシーな食べ順 “ベジ・ファースト”の習慣を!



最近、食事の際の食べる順序や速さが、健康に大きな影響を及ぼすことが明らかになりつつあります。そこで注目されているのが、パンやご飯などの炭水化物よりも、食物繊維の豊富な野菜を最初にいただく「ベジ・ファースト」という食べ方。野菜などの食物繊維は糖質の吸収を穏やかにし、余分な糖質は脂肪になりにくくともいわれています。ただし、かぼちゃやとうもろこしには糖質が多いので、ご飯などと同様に最後に食べましょう。美容鍋を楽しむ時には、食物繊維が豊富な野菜やきのこを「最初に」よくかんで「食べ、美容効果をアップさせましよう。

## 必見! 鍋奉行塾

### これが正しいアクの取り方!



だしが沸騰した状態でアクを取ると、アクと一緒にうま味成分まで取ってしまいます。いったん弱火にして温度を下げると、うま味成分が沈殿するので、その際に浮かんだアクだけを取るようにしましょう。

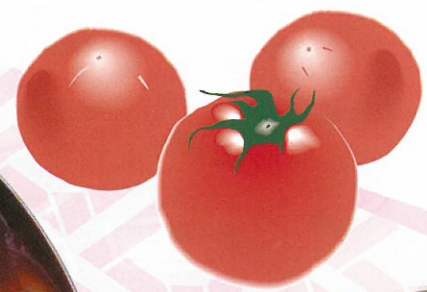
### 秘伝のアク取り術

鍋の大きさに合わせてアルミホイルをカットし、一度くしゃくしゃにもんでから広げます。アクが出てきたらアルミホイルをかぶせ、静かにはがすと、アクだけが取れます。

## オススメ美容食材①

### トマト

トマトの赤い色素成分リコピンには強い抗酸化力があります。リコピンは脂溶性なので、油脂と調理すると吸収がよくなります。リコピンの含有量は、生食用トマトよりも加工の方が多いため、缶詰やピューレ、ケチャップ等も利用するとよいでしょう。トマトは、ビタミンCや鉄、カリウムなどのほか、クエン酸も含まれています。また、昆布と同じ旨味の「グルタミン酸」を含んでいるので、魚や肉と一緒に調理すると旨味がアップしますよ。



## オススメ美容食材②

### 長いも

長いも独特のネバネバ成分ムチンには、強い保水作用があります。また、たんぱく質分解酵素を含むので、たんぱく質を効率よく摂取するのに役立ちます。長いもには、カリウム、亜鉛、鉄や、ビタミンB群・Cといった栄養素もバランスよく含まれています。また、熱に弱いアミラーゼなどの消化酵素もありますので、煮すぎないように注意しましょう。



◎写真の鍋は「食べてうるるん♪ベジ鍋」です。次ページレシピを掲載しています。

材料(4人分)

- ・カゴメ『甘熟トマト鍋スープ』……………1袋
- ・真だら……………2切れ
- ・エビ(殻付き)……8尾
- ・豆腐……………1/2丁
- ・はくさい……………1/6株
- ・だいこん……………1/4本
- ・洋にんじん……………1/2本
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・生しいたけ……………5枚
- ・マロニー……………1袋
- ・白飯……………茶碗2杯分(小さい丸型8個分)
- ・味噌……………小さじ2杯

作り方

- 1 具材は一口大に切る。白飯はポリ袋に入れてひとつまみの塩を加え、潰して一口大に丸めたりたんぽ風にする。(フライパンで香ばしく焼いておくとさらに美味しい。)エビは殻をむいておく。だいこんや洋にんじんはピーラーでリボン状にする。と食べやすい。
- 2 鍋に『トマト鍋スープ』を入れ、味噌を溶かす。火の通りにくいものから順に煮込む。
- 3 具材にある程度火が通ったら、味見をして味噌で味を調える。



トマトに白飯が意外と合うんです!

1人当たりの野菜重量 140g

簡単&ほっこり トマトみそ鍋

甘み強いトマト鍋スープに味噌を加えて、まろやかに仕上げました。



1人当たりの野菜重量 200g

わいわい♥ トマフィーク鍋

“ミルフィーユ”をイメージした鍋。ケーキのように切り分けて召し上がれ。



作り方

- 1 キャベツ、玉ねぎ、パプリカは5mmの細切り、じゃがいも、かぼちゃは5mmの薄切りにする。固形コンソメは細かく砕いておく。
- 2 鍋に、野菜とぎょうざの皮を順番に入れる。【キャベツ→玉ねぎ→じゃがいも→ぎょうざの皮(10枚)→かぼちゃ→ブナしめじ→ぎょうざの皮(10枚)→パプリカ→豚肉→ぎょうざの皮(10枚)の順に】まわりに『トマト鍋スープ』を流し入れ、コンソメも振り入れる。
- 3 フタをして鍋を弱火にかけて15分ほど煮込む。その後、チーズを一番上に散らしてフタをし、5分ほど煮る。チーズが溶けたら完成。ケーキのようにして取り分ける。

材料(4人分)

- ・カゴメ『甘熟トマト鍋スープ』……………1袋
- ・豚こま切れ肉……………300g
- ・キャベツ……………1/6個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・パプリカ……………1~2個
- ・じゃがいも……………1/2個
- ・ブナしめじ……………1パック
- ・かぼちゃ……………1/6個
- ・ぎょうざの皮……………1袋(約30枚入り)
- ・ピザ用チーズ……………50g
- ・固形コンソメ……………1/2個

キレイで楽しいから、お家でなくてもびったり!



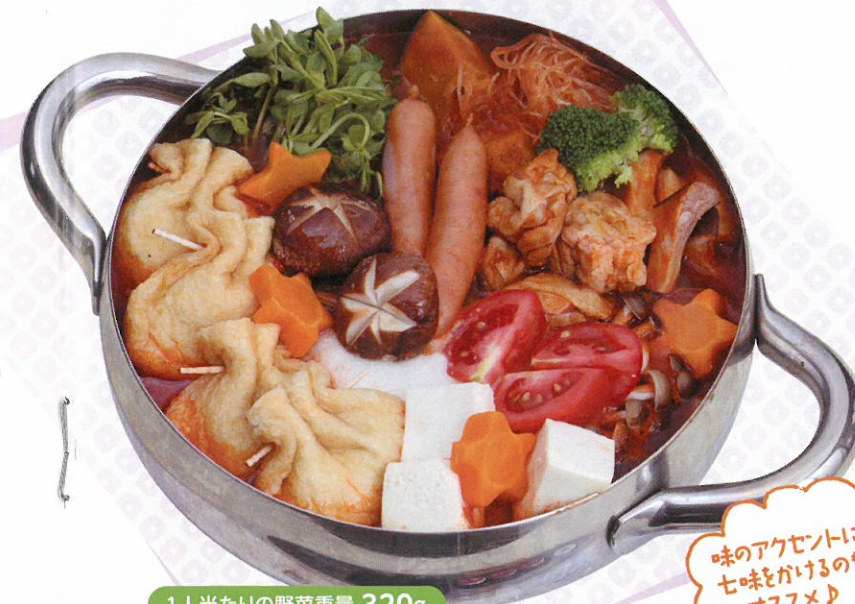
管理栄養士をめざす 女子学生が考案! 注目レシピ

未来の“食”と“栄養”のプロが、美容にうれしいスペシャル・レシピを考えました。ぜひお試しあれ!

●使ったのはコレ! カゴメ『甘熟トマト鍋スープ』 トマト6個分を使った濃厚スープで、野菜を美味しく♪ ※こちらの商品は、扱っていない店舗がございます。



野菜たっぷりの美容鍋レシピをご紹介します!



1人当たりの野菜重量 320g

食べてうるるん♪ ベジ鍋

野菜から順番に食べられるから、“ベジ・ファースト”の食べ方にもぴったり!

味のアクセントに七味をかけるのもオススメ!



材料(4人分)

- ・カゴメ『甘熟トマト鍋スープ』……………1袋
- A
  - ・鶏もも肉……………200g
  - ・生しいたけ……………5枚
  - ・キャベツ……………1/4個
  - ・かぼちゃ……………1/6個
  - ・じゃがいも……………1個
  - ・ブナしめじ……………1パック
  - ・エリンギ……………2本
  - ・もやし……………1/2袋
  - ・洋にんじん……………1/2本
  - ・玉ねぎ……………1/2個
  - ・ブロッコリー……………3房
  - ・豆腐……………1/2丁
  - ・ウインナー……………4~5本
- B
  - 巾着の材料
  - ・油あげ……………2枚
  - ・枝豆……………適量
  - ・プロセスチーズ……………40g
- C
  - ・豆苗……………1袋
  - ・春雨……………適量
  - ・長いも……………10cm
  - ・トマト……………1個

作り方

- 1 具材を食べやすい大きさに切る。Bの巾着は、縦半分に切った油あげにチーズと枝豆を入れ、爪楊枝でとめておく。かぼちゃはレンジにかけてやわらかくし、長いもはすりおろしておく。
- 2 鍋に『トマト鍋スープ』とAの材料を入れて中火にかける。10分ほど煮て具材に火が通ったら、B、Cも加えて5分ほど煮込む。

クックパッドの絶品鍋

PART 2

体の芯から暖まる♡スタミナみそ鍋

<オレンジデイさんのレシピ> <http://cookpad.com/recipe/1011899>

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	200g	にんにく、しょうが	各1かけ
もやし	1/2パック	ごま油、顆粒だしの素	小さじ1
しいたけ	4個	水	600cc
えのき	1パック	(好みて)うどん、きしめんなど	適量
にんじん	1/4本	みそ	大さじ2
玉ねぎ(または白ねぎ)	1/2個	A コチュジャン	小さじ2
キャベツ(または白菜)	2枚	砂糖	小さじ1
にら	1束		

作り方

- もやしは沸騰した湯でさっとゆで、ざるで水けをきる。その他の野菜は食べやすく切る。にんにく、しょうがはそれぞれすりおろす。
- 鍋にごま油、にんにく、しょうがを入れ、火にかける。香りが出たら水、顆粒だしの素を加え、煮立たせ、Aをダマができないよう溶かしながら入れる。
- 2に火が通りにくい材料から順に加えて煮る。
- 食べ終わったら、うどんなどを加える。



コツ&ポイント

辛さ控えめなので、お好みでコチュジャンの量を調節してくださいね♪ご飯を入れて卵でとじ、ぞうすいにしてもおいしいですよ

クックパッドの絶品鍋

PART 3

塩麴で出汁が美味しい♪鶏鍋

<amamituさんのレシピ>  
<http://cookpad.com/recipe/1742428>

材料(4~5人分)

鶏もも肉	2枚
白菜	1/2株
えのき	1パック
白ねぎ	1本
にんじん	1/2本
豆腐	1丁
つくね	適量
ゆでうどん	2~3玉
水	1500cc
A 顆粒だしの素	小さじ3
しょうゆ、酒、塩麴	各大さじ2

作り方

- 鶏肉、野菜、きのこ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に1を揃えながら入れ、水を加えて火にかける。沸騰したらAを加えて煮込む。
- 食べ終わったら、うどんを加える。



コツ&ポイント

鶏肉などの食材からも良い出汁が出て、どんどん美味しくなるスープです♪



毎日の料理を楽しみに  
**COOKPAD**  
<http://cookpad.com>

クックパッドの絶品鍋

PART 1

豆乳鍋!?!とろ~り♪豆乳とチーズの温奴

<ねっちゃんっさんのレシピ> <http://cookpad.com/recipe/1389976>



材料(1人分)

豆腐	1/2丁(150g)
スライスチーズ	1/2枚
すり黒ごま、ラー油	各適量
A 豆乳	50cc
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1

作り方

- 豆腐は耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで1分加熱する。出てきた水けはきる。
- 1にAを入れ、豆腐の上にスライスチーズをのせる。
- 2を500Wの電子レンジで1分加熱する。ごま、好みでラー油をかける。

コツ&ポイント

めんつゆはお好みの濃さに調整して下さいね♪すり胡麻は白でも黒でも。写真はミックスです。豆腐は中まで温めたかったので2度レンジしていますが、面倒なら1の手順は省いてもOK♪

