

# アップル

## すこやか通信

### からし



からしは、アブラナ科の植物、カラシナおよび近縁種の種子から作られる香辛料。原材料になる種子により「和からし」と「洋からし」に大別され、味もまったく異なります。

#### 和からし

- オリエンタルマスタード。
- 独特のえぐみがあるためアク抜きしてから使われます。
- おでんやシュウマイ、カツなどに欠かせない香辛料。

#### 洋からし

- ブラックマスタードとホワイトマスタードがあります。
- ソーセージやホットドック、ローストビーフなどに。

#### 粉からし

からし菜の種子の油を搾油、脱脂、攪拌して乾燥させて作ります。

#### 練りからし

粉からしに水を加えて練ったもの。食塩や食酢、植物油などを加えて辛味成分を逃さないように工夫されています。

#### マスタード

洋からしを主体とし、調味料で調整したもの。辛さは控えめ。



#### からしの辛味の正体は??

和からし……わさびと同じでアリルイソチオシアネートという成分。(わさびの号参照)

洋からし……パラヒドロオキシベンジルイソチオシアネートという成分。

洋からしに含まれるシナルビンという物質に、水の存在下で酵素のミロシナーゼが働いてできます。

揮発する成分なのでツーンとした辛味を楽しみたい場合は、食べる直前に粉からしを水で溶くとよいでしょう。



#### からしのはたらき

食欲増進作用、食中毒予防、防腐作用などがあります。漢方では「芥子(がいし)」と呼ばれていて、リウマチや神経痛などの治療としても用いられています。

### 豚肉の マスタード焼き ピクルス添え

#### 栄養価(1人分)

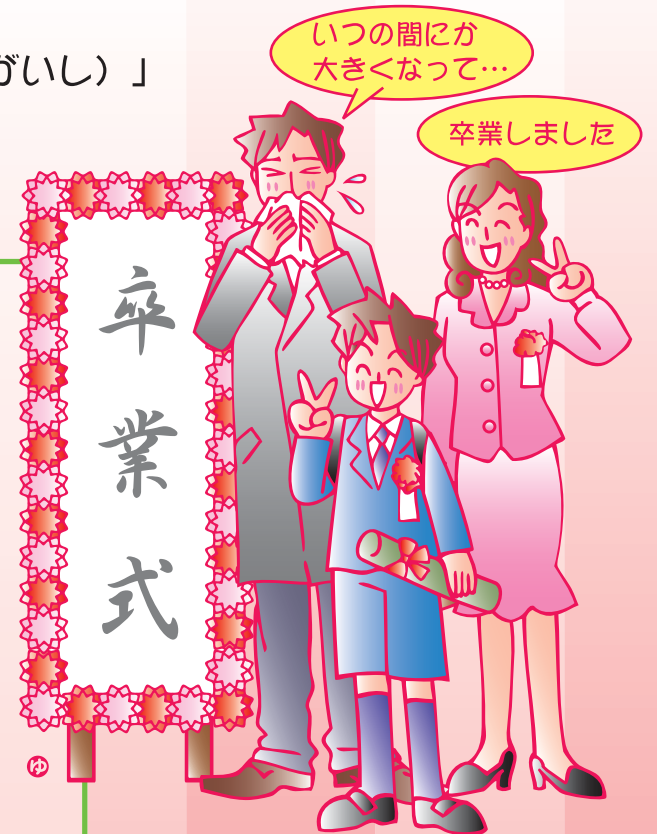
エネルギー：192kcal、たんぱく質：17.9g、脂質：7.3g、塩分：2.0g

#### 材 料(1人分)

豚ヒレ肉 70g、塩・こしょう 少々、小麦粉 適量、バター 大さじ1/2、黄色パプリカ 30g、きゅうり 30g、ミニトマト 30g、セロリ 20g、  
A(水 大さじ3、酢 大さじ3、薄口しょうゆ 大さじ1、砂糖 小さじ1)  
B(粒マスタード 大さじ1、白ワイン 大さじ1)

#### 作り方

- ①パプリカ、きゅうり、ミニトマト、セロリを食べやすい大きさに切り、よく混ぜたAに半日くらい漬ける。
- ②豚ヒレ肉を2~3枚に切り、塩・こしょうをして、小麦粉を軽くつける。
- ③フライパンを熱し、バターで②を焼く。
- ④肉に火が通ったら、よく混ぜたBをからめて、さっと炒める。
- ⑤皿に④を盛り、①を添える。



### 菜の花の からし和え

栄養価(1人分) エネルギー：33kcal、たんぱく質：3.0g、脂質：0.3g、塩分：0.6g

#### 材 料(1人分)

菜の花 60g、だし汁 大さじ1/2、しょうゆ 小さじ1、みりん 小さじ1/2、からし粉 小さじ1/2

#### 作り方

- ①菜の花を洗い、さっとゆでる。冷水に入れ、しほって4cm長さに切る。
- ②からし粉をだし汁と練り合わせ、しょうゆとみりんも加えて混ぜ合わせる。
- ③食べる直前に①と合わせる。