

# 健腸レシピ『50℃洗いの野菜サラダ』

2021年2月3日

みなさん こんにちは！

さて健腸レシピも第7弾を迎えました(^^)v

今回はレシピというより調理法をご紹介しますと思います。

みなさんは『糖化』という言葉をご存じでしょうか？

『酸化』というのはよく聞きますね。からだのサビつきとも言われています。

『糖化』というのはからだの焦げつきのこと！ タンパク質と糖が加熱されることによってタンパク質に糖が結びつく、これが『糖化』です。この『糖化』によってAGE（終末糖化産物）という老化をすすめる原因物質がつくられます。

私達のからだは水分と脂質を除くと、ほとんどがタンパク質でできています。筋肉、髪の毛、肌、爪、血管、骨の主成分はタンパク質です。そのタンパク質が糖まみれのAGEになってしまったらどうなるか、当然老化のスピードは速くなりますし、様々な病気の原因にもなってしまいます。怖いですね。。

生活習慣や食生活によって知らず知らずのうちにAGEが蓄積されていくのです。そうならないためにも食生活はとても大切です。みなさんにAGEについてもっと知っていただきたいので、これからも少しづつお伝えできればと思っています！

今回はAGEをためない調理法として推奨されている50℃洗いをご紹介します！50℃洗いとはその名の通り食材を50℃で洗うこと。下ごしらえの方法です。

お湯で洗うということに最初は抵抗があるかもしれませんね。。ですが！水洗いするより汚れがよく落ち、アクや臭みが消えます。肉や魚は酸化した油が落ちるので素材本来の味を楽しむことが出来るんです。

野菜は収穫されると気孔を閉じて水分蒸発を防ごうとします。それでも時間の経過とともに元気がなくなってしおれてきます。50℃洗いをすると、ヒートショックという現象で野菜の葉の表面にある気孔がひらき、そこに水分が入ることでシャキッと新鮮な状態に戻りますよ！

好きな野菜で、ぜひお試しくださいね(^^)♪

## 《50℃洗いの野菜サラダ》

### ●洗い方

①お湯を温めボールに入れ温度計で50℃に調節する。これは基本ですが、中々面倒だし温度計がないかたも多いのでお家の給湯機で温度設定が可能な場合はそれでOK(^\_-)☆ ±2℃程度の幅は大丈夫です。お風呂より熱いけど手を入れて洗えるくらいの熱さです。ただし43℃以下になると雑菌が繁殖しやすいので注意です！！



②野菜を入れて傷つけないように優しく洗う。（肉の場合は優しく丁寧にのみ洗い。余分な脂もおちるのでカロリーカット！お魚は皮目の脂を落とすように優しく洗う）

③ザルにあげて水を切る（私はこれをジップ袋に入れ冷蔵庫で食べる直前まで冷やします😁シャッキシャキになりますよ）

④食べやすい大きさにカットして盛り付け、好きなドレッシングでどうぞ💖



今回使用した野菜は

- ・トレビス 5枚
- ・ホワイトセロリ 1束
- ・プチトマト 3個



トレビスは紫のレタス！チコリの仲間でアントシアニンを含むので老化予防に！

ちなみに、野菜サラダは食事の1番最初に食べるほうが血糖値の上昇を防げるのでおすすめです。

どの食材も愛知県長久手市産のものを使用しました(^^) 地産地消！私が暮らす東海地方にもたくさんまだまだ知らない食材があります。産直売り場や道の駅などにはその土地でとれた新鮮なものがあって、とても面白いです。

みなさんもぜひ色々な食材を探してみてくださいね💖