

真冬に食べたい料理といえ、コトコト煮込んだシチュー。今回はビーフシチューを紹介します。お肉を食べて、寒さに負けない体を作りましょう。



ビーフシチュー



■作り方

- ① 火にかけて温めたなべにサラダ油を入れ、肉を底一面に並べるようにし、強火でこげ目がつくまで焼く
- ② タマネギを入れて、濃い色になるまでいためる(約5分)
- ③ 水(5カップ)と固形スープ、トマトピューレ、トマト(水煮)、赤ワインを加え中火にする。この時、トマトの水煮はへらで3、4等角にする
- ④ あくを取った後で弱火にし、パセリのくき、セロリ、ローリエを入れコトコトと1時間半くらい煮込む
- ⑤ ニンジン、ジャガイモ、小タマネギを加え、やわらかくなるまで約30分煮込む
- ⑥ パセリのくきを取り、とろみが必要なければ煮つめる。とろみが強いなら水を加える。塩、コンショウを加え、温めた器に盛り付ける



ざいりょう
■材料■ (4人分)

分量	下準備
牛バラ肉 100g	2.3センチ角に切り、塩(小さじ1/3)、コショウして、小麦粉(大さじ2)をまぶす
牛もも肉 400g	
タマネギ 大1個(250g)	薄切り
セロリ 1本	3センチくらいに切る
ニンジン 中2本(300g)	皮をむき、3、4センチの長さに切り、半分が四つ割りにする
ジャガイモ 中2個(300g)	皮をむき、4から6個に切り、水につける
小タマネギ 12個	根を切り、皮をむく(ふつ々のタマネギで代用するなら2個、くし形に切る)

- ・塩少々 ・コショウ少々 ・小麦粉大さじ2 ・サラダ油大さじ弱 ・固形スープ1個 ・トマトピューレ1カップ ・トマト(水煮)1缶
・赤ワイン1/2カップ ・パセリのくぎ3本 ・ローリエ1枚

■用意するもの

あつで ふか
厚手の深いなべ

- | | |
|--------|----------|
| ■むずかしさ | ☆☆☆ |
| ■エネルギー | 554キロカロリ |
| ■たんぱく質 | 28.0グラム |
| ■脂質 | 28.8グラム |

ワンポイント 肉のうまみを生かすには

牛肉は鮮やかな色で、いやなおいしなものを
 選んでね。煮込む前に、肉の表面に焼き色がつくまで焼き上げるこ
 と。うま成分を閉じ込めてシチューの味に生かせるわ。肉の表面
 が生焼けの成分がすと、うまみが逃げてしまうので気をつけて。



まり子先生の

食べて学んで

体温はふつう37度弱ですが、食後や運動後

体温はふつう37度弱ですが、食後や運動後は体がぽかぽかと温かくなります。これは、食事や運動でエネルギー消費量が高まるからです。冬は、皮膚の血管を収縮させてエネルギー消費を高め、体温低下を防いでいます。体に必要な栄養やエネルギーは、食事に含まれる炭水化物・脂質・たんぱく質などが消化され、それぞれグルコース・脂肪酸・アミノ酸などの栄養素となって、腸から血液に吸収されます。血液の流れに乗った栄養素は、脳や肝臓、心臓、肺や筋肉に運び込まれて、生命や体温を保つためのエネルギー源として消費されています。

人が生きるために最低限必要な1日のエネルギー量を基礎代謝量（基礎代謝）といいます。加えて、洗面や食事、通学、勉強、運動、仕事、睡眠などさまざまな活動に応じてエネルギーを消費しています。

● さむ ま 寒さに負けない体づくり

12～14歳の男子の場合、1日に消費するエネルギー量は2,458キロカロで、食べ物からこれだけの栄養を取る必要があります。

基礎代謝量は1日の消費エネルギーの約60 % を占めています。しっかりした筋肉をつけて基礎代謝量を高めれば、消費エネルギーが増えます。それが適切なダイエットにつながります。筋肉は体のエンジンに当たり、筋肉で消費されるエネルギーのほとんどは熱に変わり、体温の維持や体の活動に使われます。

3食しっかり食べて、ウォーキングなどと適度な筋肉トレーニングを組み合わせると筋肉を増やし、自ら生み出すエネルギーで寒い冬を乗り切りましょう。たんぱく質が豊富なビーフシチューは食後のエネルギー消費を高めます。作って、味わって、温かい冬を体感しましょう。



食べ物のなるほどクイズ

せんたくし
答えは三つの選択肢
から選んでください

- ① ヒレ
- ② リブローズ
- ③ バラ

ビーフシチューにはもも肉やすね肉^{つか}を使いま
すね。牛肉^{ぎゅう}の部位^いで、もも肉^{もも}の近く^{きんぐ}にあり、とて
もやわらかく脂肪^{しぼう}が少^{すく}ないのは、次^{つぎ}のうち、どれ
でしょうか。

しょうかい
紹介したレシピで
かんさう
作ってみた感想や
ぶんしょう
できればを文章
しゃしん おく
や写真で送ってく
ださい。楽しみに
まち
待っています!

(答え)①ステーキやカツに使用するのは、ヒレ、リブロース、バラ(ろく骨近くの肉)の順です。

協力 昭和女子大学EBN栄養教育研究会／代表 渡辺満利子／スタッフ 横塚昌子ほか
ホームページ http://www.swu.ac.jp/prof/mariko_w/syokuiku/top_index.htm