

栄養だより



鶏肉を食べて疲れにくい体をつくろう



今年の干支「酉」もそろそろバトンタッチの時期になってきました。
今回は酉に因んで鶏に含まれているイミダゾールペプチドのお話をしましょう。

イミダゾールペプチドとは？



アミノ酸が結合してできた成分で、食品では鶏胸肉に多く含まれています。他には渡り鳥や、マグロ、かつおなどの回遊魚に多く含まれています。(長時間運動を続ける動物の骨格筋に多く存在します) 鶏胸肉は、低脂肪、高蛋白、良質なアミノ酸がバランス良く含まれています。イミダゾールペプチドは疲労回復や持久力アップなどに役立ちます。



どのくらい摂取したら良いのか

イミダゾールペプチドは、一日200mg摂取することが理想といわれています。鶏胸肉100gまたは、鶏笹身200g、鶏モモ肉300gが目安です。これらを2週間摂り続けると抗疲労効果が現われ4週間摂り続けると75%の人が疲労感の軽減を実感したことが確認されています。

鶏胸肉の上手な摂取方法、調理方法

- ・鶏胸肉をコトコトと30分程煮込みスープとして摂ると良いでしょう
- ・鶏胸肉はパサパサとして食べづらいので、「ブライニング」という調理技法がお勧めです。
ブライニングとは、海水に近い濃度の水に肉を漬け込むことにより肉の筋繊維を柔らかくし、筋細胞内の水分を吸収させる技法で、加熱してもしっとりジューシーに仕上がります。
- *ブライニングで使用するのは、水と塩。
水の量に対し3%の塩を入れ鶏胸肉を2時間漬け込むだけ(冷蔵庫に入れておく)
その後、作る料理によって香味野菜を入れても良いです。

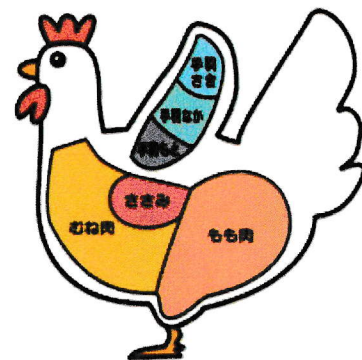
ブライニングした鶏胸肉で作ってみましょう ~ 鶏胸肉のハーブ揚げ

(材料 3人分)

- ・ブライニングした鶏胸肉 200g
- ・パセリ 3g みじん切り
- ・タイム 3g みじん切り
- ・薄力粉 大2
- ・片栗粉 大1
- ・粉チーズ 大1
- ・飾りとしてレモン少々
- ・揚げ油 適量

(作り方)

- ①鶏胸肉はペーパーで水分をとり
Aをまぶしておく(20分おく)
 - ②Bをつけて160°Cの温度で揚げる
 - ③揚げた鶏胸肉をカットし盛り付ける
レモンを添えて出来上がり
- (混ぜ合わせる) *鶏胸肉は食べやすくカットしてから漬けても良いです



ブライニングした鶏胸肉は唐揚げ、ソテー、煮込みなど様々な料理に活用できますので、チャレンジしてみてください。
元気に残りの酉年を過ごしましょう。

