

太陽をたっぷり浴びて、栄養たっぷり

ティースプーン1杯で **1日分のビタミンE***

※日本人の食事摂取基準より



ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り細胞の健康維持を助ける栄養素です。

また、動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下、LDL(悪玉)コレステロールの減少、細胞膜を健全に保つなどの働きがあり、加齢によって発症しやすい疾患の予防に役立つことから、“若返りのビタミン”とも呼ばれます。

通常の食生活では過剰摂取の心配はありませんが、サプリメントや健康食品等と合わせて食べると過剰摂取になる場合がありますのでご注意ください。

レシピ① ひまわりドレッシング

【材料】 4人分

・ひまわり油大さじ2 ・レモン汁または酢大さじ1 ・塩3g ・こしょう少々

【作りかた】

①材料を全て混ぜ合わせて、お好みの野菜にかける。おこのみではちみつを加えてもおいしいです。

小川村の野沢菜×ひまわり

レシピ② 野沢菜シュウマイ

【材料】 4人分

・豚ひき肉 300g ・野沢菜漬け約 100g ・片栗粉 60g ・しょうが 20g
 (脂身少なめ) (絞ると80gほど)

○しょうゆ小さじ1 ○ひまわり油 10ml ○酒 10ml

・シュウマイの皮約 30枚 ・粒マスタード

【作り方】

- ① 塩味が強ければ、野沢菜漬けを水にさらして塩抜きする。
- ② ①を絞り5mmほどに切る。
- ③ しょうがはすりおろす。ひき肉をボールに入れ○の調味料とすりおろしたしょうがを加えてよく混ぜる。
- ④ 切った野沢菜漬けを軽く絞り片栗粉をまぶし絡めておく。
- ⑤ ひき肉と④を合わせ、手でよくこね、シュウマイの皮で包む。
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器で8~10分ほど蒸す。
- ⑦ 最後に粒マスタードをトッピングして出来上がり。

ひまわり油に多く含まれるオレイン酸は酸化に強いいため加熱料理と相性ばっちりです



レシピ③ ローストビーフ

【材料】 4人分

- ・牛肉ブロック 400g ・塩 6g ・こしょう少々 ・ひまわり油大さじ 1
(肩またはもも)
- しょうゆ 20ml ○みりん 10ml ○酒 10ml

【作り方】

- ① 牛肉は冷蔵庫からだし、室温に戻しておく。
- ② 牛肉に塩こしょうをすりこむ。
- ③ フライパンにひまわり油をいれ強火で熱し、肉全面に焼き色をつける。その間に大きめの鍋にお湯をたっぷり沸かす。
- ④ 全面に焼き色がついたらラップで包み、さらにもう一重ラップで包む。フライパンは残った油ごとソースに使うため洗わずそのままにする。
- ⑤ ラップで包んだ肉をジップロック等のポリ袋に入れ空気を抜き、口をしっかり閉じる。
- ⑥ お鍋の湯が沸騰したら、ポリ袋に入れた肉を入れそのまま 3 分ほど火にかける。その後火を止め水面から肉が浮かないようお皿をかぶせ鍋のふたをする。15 分ほど放置する。
- ⑦ その後、湯から袋ごと肉をだし、袋から出さずに粗熱をとる。
- ⑧ ④のフライパンに○の材料をすべて入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑨ 肉が冷めたら袋とラップを外し、薄くスライスして皿に並べソースをかけて出来上がり。

小川村のりんご×ひまわり

ひまわり油の風味をしっかりと味わえるケーキです。



レシピ④ ひまわりパウンドケーキ

【材料】 底面 7 cm×16.5 cmのパウンドケーキ型 1 個

- ・薄力粉 90g ・ベーキングパウダー 小さじ 1/2 ・砂糖 20g ・卵 1 個
- ・ひまわり油 15ml ・バター 15g
- くるみ 10g ○レーズン 10g ○りんご 1/2 個

【作り方】

- ① りんごの皮と芯をとりいちょう切りにする。
- ② 卵と砂糖をハンドミキサーで混ぜる (中で 3 分ほど)
- ③ ひまわり油と溶かしバターを加えゴムベラで軽く混ぜる。
- ④ ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加えて切るように混ぜ合わせ、○を加えて切るように混ぜる。
- ⑤ 型にいれ 170℃で 40 分焼く。焦げるようであれば途中からアルミホイルで軽く覆う。
- ⑥ 楊枝を刺して生地がつかなければ、粗熱をとる。
- ⑦ 粗熱が取れたらラップで包み一晩おいたら出来上がり。