

# かつお節の栄養

第2弾!

2021年はオリンピック開催もあり、スポーツの気分が高まりますよね!

また、紫外線が多いこの時期、美容も気になる…。

そこで、かつお節が筋肉作りや美容にもたらす可能性について、アンバサダーとにんべん研究室がリモート対談を実施しました!



リモート対談



質問したのは /

にんべんだしアンバサダー **うつみんさん**

「面白そう!」がきっかけでにんべんだしアンバサダーになった、料理が好きで健康オタクな二児のパパ。和食だけではなく洋食、パンにまでかつお節だしを使っちゃう!

お話を伺ったのは /

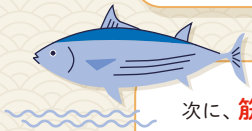
にんべん 研究開発部 **荻野目 望**

食品衛生微生物研究、かつお節・削り節の応用研究、かつお節カビの利用研究および調味料の新商品開発に携わっていた。まさに、にんべんの「鰹節博士」!



今号では、**美容と筋肉づくり**に着目したいのですが、荻野目さんなら、どんな栄養素に着目しますか?

そうですね。例えば、**お肌の健康**に欠かせない良質な睡眠とタンパク質。かつお節は、400種類以上の香り成分を含んでいるそうです。「かつお節だし」は飲むだけでなく、香りを嗅ぐだけでほっとします。夜は、カフェインよりも「かつお節だし」を試してみてくださいはいかがでしょうか。



次に、**筋肉**ですね。カツオは一生止まらず、泳ぎ続けます。この筋肉の秘密の一つに挙げられるのがアミノ酸が2つ結合したペプチドの「アンセリン」。ですから、かつお節は、筋肉の塊なんです。「アンセリン」は他にマグロの筋肉や鶏の胸肉にも含まれます。日頃の食事にかつお節をあわせるとその風味と共に、栄養素を補ってくれるので、おすすめです。



お話を聞いて…

かつお節やかつお節だしと鶏肉の食べ合わせがいいことが判明! アンセリンはだしにもよく出るのでスムージーにしても効果的。お肌の健康にもスポーツにも有効なのが嬉しいですね!



# おだし通信

にんべんだしアンバサダー

だしのある生活



第6号

2021年8月24日 (ふしのひ)  
発行: にんべんだしアンバサダー  
おだし通信  
第6号制作メンバー

夏季限定!

飲む茶碗蒸し

昨年の夏、話題になったあの「飲む茶碗蒸し」がグレードアップして戻ってきました! トッピングに本枯鰹節を使用。さらに、たまご感がアップし味わいや風味がよりリッチになりました。日本橋だし場 本店にて発売中!

300円(税込)



インスタグラム  
公式アカウント



公式サイトページ

【アンバサダー考案】

# かつお節レシピ

「健康な筋肉を作るかつお節×鶏肉のさっぱりレシピ」

& 「残暑に嬉しいおだし×フルーツの新感覚スムージー」をご紹介します。

試作もしました!



筋肉作りに!  
かつお節と梅のふわふわつくね

★調理時間  
10分未満



考案者  
まるまーしかさん

さっぱりしたつくねに甘酸っぱい梅ソースで食欲が出るようにしてみました。豆腐も使っているので出来たてはふわっとしています。

## 〈材料〉約8個分

〈つくね用〉

●鶏ひき肉 ..... 300g

●絹ごし豆腐 ..... 150g

●かつお節 ..... 6g

●梅干し ..... 10g

※(大粒種無しで約1個分)

●マヨネーズ ..... 大さじ1

●砂糖 ..... 小さじ1

●油 ..... 適量(焼く時)

〈ソース〉

●梅干し ..... 10g

●白だし ..... 小さじ1

●みりん ..... 大さじ1と1/2

●はちみつ ..... 小さじ1/2

〈飾り用〉

●大葉 ..... 適量

●かつお節 ..... 適量

## 〈作り方〉

〈つくね用〉

① 梅干しは叩いておく。

豆腐をキッチンペーパーに包んでボウルに入れて、電子レンジ600wで約2分温めます。温めた直後は熱いので注意。

② キッチンペーパーを取って、そのボウルに鶏ひき肉・叩いた梅干し、調味料など全ての材料を入れて、よく混ぜる。

8等分にして丸めて、フライパンに入れてきつね色になるまで焼く。片面も同様に焼く。

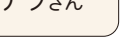
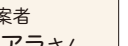
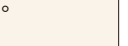
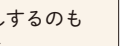
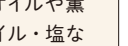
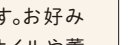
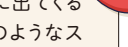
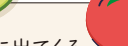
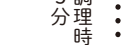
〈ソース〉

① 梅干しは叩いておく。

② みりん、白だしを器に入れて、電子レンジで30~40秒温める。

③ ②に叩いた梅干し、はちみつを入れてよく混ぜる。

つくねを皿に盛り付け、ソースをかけて、刻んだ大葉、かつお節をかけて完成。



## トマト&アボカドスムージー

〈材料〉1人分

●薫る味だし かつお ..... 50ml

※(あらかじめ冷ましておく)

●薫るかつおオイル ..... 少々(お好みで)

●アボカド ..... 1/2個

※(冷凍のもの60gでもOK)

●フルーツトマト ..... 1個(60g)

●塩 ..... お好みで

〈作り方〉

① アボカドを1口大に切って凍らせておく。(常温でもOK)

② トマトとアボカドとだしをミキサーで混ぜる。

③ お好みで薫るかつおオイル・塩をかける。

美容に!  
だしスムージー

★調理時間  
5分未満

日頃、同じ材料を牛乳で作っています。かつお節だしにしてみたら、さっぱりしてとても飲みやすかったのでご紹介します♪



考案者  
コアラさん



## ブルーベリー&マンゴースムージー

〈材料〉1人分

●薫る味だし かつお ..... 50ml

※(あらかじめ冷ましておく)

●冷凍ブルーベリー ..... 60g

●冷凍マンゴー ..... 60g

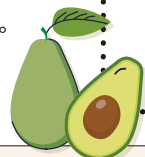
●ヨーグルト ..... 大さじ1

●はちみつ ..... お好みで

〈作り方〉

① 冷凍ブルーベリー、マンゴー、ヨーグルト、だしをミキサーで混ぜる。

② お好みでハチミツを入れる。



コース料理に出てくる冷静スープのようなスムージーです。お好みでオリーブオイルや薫るかつおオイル・塩などちょい足すのもオススメです。



考案者  
コアラさん