

招き猫美術館受験生応援情報 2022

食事のアドバイス

記憶力や免疫力アップの効果が期待できる3品をお届けします！

【 監修：表参道・海月オーナーシェフ 毛利奈津美 】

・ニラたっぷりアジの煮魚



ニラに多く含まれるアリシンはビタミンB1の吸収力をUPさせて、疲労回復や風邪予防など、免疫力の向上に効果が期待できます。またβカロチンも豊富でβカロチンは摂取すると体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の再生維持や、視力低下の防止に効果が期待できる成分です。ビタミンB1を含む食材と一緒に食べることで、より効率よく吸収できます。ニラは、アジとの食べ合わせもおすすめです。アジにはDHAやカルシウムなど免疫力を高める栄養素が含まれています。ニラが持つ栄養と組み合わせることで、ストレスの緩和にも効果が期待できます。ニラは肉だけではなく魚の臭いも抑えてくれるので、青魚が苦手な人も食べやすくなるでしょう。おいしくつくるコツ、ニラは最後に加える。

材料（4人分）

アジ 4尾 ニラ（4センチ） 2束

【アジ下味用】

酒 大さじ1 醤油 大さじ1

【調味料】

水 2カップ 酢 小さじ2 砂糖 小さじ2 醤油 小さじ2 ごま油 小さじ1
生姜千切り 大さじ2

作り方

1. アジは内臓とエラを取り出し、ぜいごを取る。
下味に15分両面漬ける。
調味料とアジの漬け汁と一緒に鍋に入れる。
沸騰したら弱火で煮汁がなくなる手前まで煮る。
2. ニラを入れて蓋をして2～3分煮る。
最後にごま油をたらして火を止める。

・豚のおろし蒸し



豚肉に含まれるビタミン B1 は炭水化物を脳のエネルギーに変換する働きがあります。大根の酵素でお肉が柔らかく仕上がります。大根おろしをたっぷりとかけて蒸すだけ美味しい一品に仕上がります。一緒に蒸したキャベツとよく合います。特製ダレでどうぞ！おいしくつくるコツは蒸し器からしっかり蒸気が出てから蒸すこと。

材料（4人分）

豚のもも肉（常温） 400g 大根おろし 1/2 本分 キャベツ 1/4 のくし切り 1/4 ケ

【ダレ】

万能ネギ 1/2 束 花椒 大さじ 1/2 味噌 大さじ 2～3 ごま油 大さじ 1
米酢 大さじ 2 水 大さじ 2 万能ネギ（小口切り） 2～3 本

作り方

1. 豚肉をたて半分に切っておろしをのせ、蒸気のあがった蒸し鍋に入れ t 強火で 20 分蒸す。
2. ダレの材料全てフードプロセッサーで滑らかにする。
小口切りにした万能ネギを合わせる。
3. 蒸しあがった豚肉を取り出し、大根おろしのを外し豚肉を一口大にスライスする。
4. キャベツを 5 分蒸す。
5. キャベツの上に豚肉を盛り大根おろし盛る。

納豆とズッキーニのふわふわパンケーキ



脳のエネルギー源とされるブドウ糖は、豆類に多く含まれる必須アミノ酸の「リジン」と「ビタミンB群」と一緒に食べると相乗効果で効率良く働いてくれます。リジンは納豆や豆腐などの豆類、卵黄に含まれます。納豆は特にレシチンを多く含んでいるとされ、記憶力・学習能力を高める効果があります。

材料 (4人分)

ズッキーニ 1本 塩(ズッキーニの下味) 小さじ1/4 小麦粉大さじ1
納豆(ひきわりか小粒) 1パック 卵1個 醤油小さじ2 小麦粉大さじ1
オイル適量

作り方

1. ズッキーニを拍子切りにして塩をまぶし水気が出てきたら絞る。
ボールにズッキーニと小麦粉を混ぜ合わせておく。
2. 別な容器に納豆 卵、を混ぜ合わせる。
3. 2に小麦粉を加えふわふわに混ぜ合わせ醤油を加える。
4. 熱したフライパンにお好みのオイルをひき6等分にした3のズッキーニのタネを焼いていく。
5. 中火の弱でゆっくり焼く。ひっくり返せるくらい底の面が焼けたらひっくり返す。

【 監修：表参道・海月オーナーシェフ 毛利奈津美 】 ※画像左



女子美術大学大学院美術研究科卒業。在学中より、彩豊かな野菜に魅せられ料理の世界へ。近茶流茶懐石料理を習得。2000年 東京・表参道に【畑のおばんざい 海月】のシェフとなる。2012年 シニア野菜ソムリエ取得。野菜の旨みを引き出す調理方法「+1vege メソッド」を考案し、+1vege 料理教室をスタートさせる。まるでアート作品のような彩り豊かなオリジナル野菜料理が、働く女性から主婦まで幅広い人々に支持されている。