



速効疲労回復!

# 甲州地鶏の 香草焼き

和風葡萄ソース

Let's cooking



★皮をパリッと、なかをふわっと焼き上げた、肉汁あふれる鶏肉と、ぶどうの美味しさを凝縮したワインソース。

レシピ

- 5cm程度の白髪ねぎを冷水にさらし、水気を切る。
- 鶏肉は皮面に切り目を軽く入れ十字に四分割し、筋を簡単に取っておく  
→皮面に塩、コショウ、肉面にハーブ、塩、コショウをふり、軽く揉み込む
- にんにくをスライス、ごぼう、アスパラを4~5cm程に切り、しめじの石づきをとり、小房に分ける。ごぼうも茹でておく。
- 大根をサイの目切りにし、茹でて冷水にさらし、水気を切る。



調理

- 熱しておいたフライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、ローズマリーを入れ、香りを持ち、焦げる前に取り出す。
- 鶏肉の皮面を下にして強めの中火で焼く。
- 皮面がカリッと香ばしく仕上がってきたら鶏肉を裏返し、アスパラ、しめじ、ごぼうをいれ、炒める。
- 火を中火にし、アスパラ、しめじ、ごぼうに塩・コショウを軽く振る。
- 手早く炒め半分フタをし、ごぼう以外の火が通ったものから取り出す。
- ワイン、レーズンを入れ強火にし、3分の1の量になるまで煮詰め、ごぼうを取り出す。さらに酢、砂糖、青じそドレッシングをいれ、さらに煮詰める。
- 火を弱め、ポン酢、しょうゆ、レモンで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- 鶏肉、アスパラ等(茹でた大根)を盛り付け、にんにくスライス、ごまを散らし、最後に白髪ねぎをとり肉の上にふわっと盛り付けソースをまわしかけ、ぶどうを盛る。

材料(2人前)	
鶏肉(もも)	1枚(300g)
アスパラガス	2本
大根	60g(上の部分)
しめじ	60g
ごぼう	25g
長ねぎ	1/4本
にんにく	3かけ
ごま	少々
ワイン	200cc
ぶどう	12粒
レーズン	20粒
酢(バルサミコ)	50cc
ポン酢	25cc
青じそドレッシング	5cc
砂糖	小さじ1
レモン	少々
オリーブオイル	適量
ローズマリー	2本
ハーブミックス	適宜
塩、コショウ	適宜

# 食同源 医

心臓病予防。疲労回復に即効性あり。

「ぶどうといえば山梨」というほど、ぶどうは誰もが知っている山梨の特産品。山梨のぶどうの生産量は全国の約26%(平成14年)を占めており、全国一です。実はこのぶどう、健康食品としても優れているのをご存じですか?ぶどうだけ食べてももちろん効果はありますが、他の食品との食べ合わせにより、その効果は2倍にも3倍にも増大します。ぜひお試しください。

山梨の食材再発見



ぶどう 葡萄

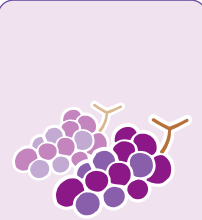
**ポリフェノール効果**  
赤ワインには、ポリフェノールが豊富に含まれているという事はすでにご存知の方が多いでしょう。このポリフェノールは、血栓ができるのを防ぎ、酸化作用が高いので、脳卒中や心臓病予防に効果があります。実はこのポリフェノール、元来はぶどうの皮や種子に含まれているのです。ぶどうも食べ方次第ではこのポリフェノールを摂取できるのです。  
**ブドウ糖の疲労回復効果**  
ぶどうにはブドウ糖や果糖など糖質が豊富に含まれています。特にブドウ糖は体内に吸収されやす

いので、そのままエネルギーに変わり、また、脳細胞にとっても大切な栄養素になります。  
さらに、ぶどうには有機酸の一種である酒石酸やクエン酸など、エネルギー代謝に優れた成分も豊富に含み、これらの成分とブドウ糖との相乗効果が、即効性がある疲労回復効果を生み出すのです。  
**その他の効能**  
ぶどうの果皮に特に多く含まれているのはレスベラトロールという、強い発ガン抑制成分。その他、体や脳の動きを高めるビタミンB1やB2、活性酸素の害から身を守るためのビタミンCやE、骨を強くするためのカルシウム、利尿や血圧降下作用があるカリウム。また、渋みの成分タンニンには殺菌作用もあります。  
**貧血や骨粗鬆症に効く?**  
ぶどうに含まれるたくさんの栄養成分を効果的に摂取するために干しぶどうを使う、という方法があります。干しぶどうなら、皮や種子も含まれ、さらに干すことによりその栄養価は凝縮されます。カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄などのミネラルは5倍から10倍に増加し、これらは貧血症や骨粗鬆症の方にお勧めの食品といえます。

現在、精神腫瘍学なる専門分野により、心とガンの関係を明らかにする研究が進んでいるそうだ。この分野での有名な研究データがある。「ガンに打ち勝つ心」「ガンを否定する心」「ガンを受容する心」「絶望し恐怖する心」。ガンという病気に対する心の受け止め方のパターンは、そのまま生存率の順位である。現在はこのデータをもとに心理療法を行い、再発率の低下に至っている。これらの原因は、ガンを叩きつぶすナチュラルキラーという免疫細胞の数と能力だという。本来、人の体内では毎日のようにガンの芽が生まれ、免疫のパワーで抑制されている。この免疫力を高めるのに「笑い」が有効だという実験結果がある。寄席で大笑いした後のナチュラルキラー細胞の活性はほとんどの人が上昇したというのである。  
「笑う門には福来たる」のことはどおり、笑いは人の健康に好影響をもたらす。人生の道中に笑いは不可欠である。



## ぶどう + α = 効果<sup>2</sup>

	+	さくらんぼ・牛肉・小松菜・春菊	=	腰痛・肩こり
		チコリ・セロリ・きゅうり・ふき・カレー粉	=	利尿効果・腎臓病予防
		アシタバ・アスパラガス・カボチャ・大根・鶏肉	=	糖尿病予防・高血圧予防・心臓病予防
		アロエ・かぶ・パパイア・パイナップル	=	胃腸の強化・下痢止め