

第7の栄養素「フィトケミカル」が摂れて、

栄養科

天然のうまみたっぷりの「野菜だしスープ」の作り方。

フィトケミカルとは、植物に含まれる天然の化学物質です。ポリフェノールもこれに含まれ強い抗酸化力を持ち、免疫力の向上、がんや老化の防止に役立ちます。

フィトケミカルは、熱でも壊れずに加熱すると煮汁に成分が溶け出して吸収しやすくなります。いわゆる「野菜くず」で作れる「野菜だしスープ」のレシピを紹介しします。病院の栄養科でも毎日作って料理に活用しています。

① 野菜を準備する



左上から：シイタケの軸、玉ねぎの皮、にんじんの皮、えのき茸の軸、長ネギの葉、カボチャのたね、ピーマンのたね。

*セロリを加えると洋風に、カボチャは甘みがアップします。玉ねぎの皮が多いと苦くなるので、全体の1/5以下にしてください。

② 50℃のお湯で洗う



50℃のお湯で洗うことで、除菌ができ野菜のうまみがアップします。このとき、汚れている部分は取り除きます。

③ 水・酒を加えて中火で煮る



【家庭でつくりやすい分量】
水4リットルに対して、酒は40cc。
野菜は両手に山盛りいっぱい程度。
お酒を加えると、フィトケミカルが煮汁に溶け出しやすくなります。

④ 沸騰したら弱火で30分煮る



沸騰したら弱火にしてさらに30分煮ます。灰汁とりは不要です。野菜が多いとその分濃いダシが出来ます。通常のかつおだし等と同様で濃い場合は薄めて使います。

⑤ 漉す



野菜をざるで漉します。熱いので気を付けて下さい。冷ましてから漉してもOKです。

⑥ 出来上がり



出来上がり。そのまま飲んでもOK。みそ汁やスープ、煮物に使っても美味しくいただけます。ひと味足りない時は、ダシ(昆布・かつおしいたけ)を加えてください。保存は冷蔵庫で3日ぐらいです。

調理例：みそ汁

