



# 素材の吸収率を高める調理テク



## 洗う

《水溶性の栄養を持つ食品は切る前に洗う》



ビタミンCのような水溶性の栄養成分は、水に溶けだす性質があるので、長時間水に浸しているとせっかくの成分が台無しに。サッと水で流し洗いをしましょう。また、切ってから洗うと、切り口から栄養が流れてしまうので「切る前に洗う」が鉄則

## 茹でる・蒸す

《水に浸かる時間をできるだけ短くする》



菜箸でかき混ぜながら茹でると早く熱が行き渡ります。また、アクの強いもの以外は水にさらさないほうがベターです。アクの少ない野菜は、しりこんすシリコンスチーマーで電子レンジ加熱がおすすめ。栄養も逃げず、調理の時短にもなります。

## 切る

《玉ねぎは抗酸化物質を引き出すように切る》



玉ねぎの抗酸化物質の含流化合物は、切る事でさらに増えます。繊維に沿って並んでいるので、繊維に対して直角に切るようにしましょう。ねばりや辛味、香りなどの特徴がある食品は、よりその個性が出るように切ると効果的。

## 煮る

《汁物にして栄養を丸ごと得る》



水溶性の栄養成分は水に溶けだしてしまうので、煮込み料理をつくる時は、スープごと食べれるものがおすすめです。また、野菜や豆のアクにはファイトケミカルといった有効な成分も含まれているので、摂りすぎないようにしましょう。

## すりおろし

《おろすタイミングがポイント》



時間が経つと酸化し栄養が逃げるので、食べる直前、使う直前に素材をおろすようにしましょう。またビタミンCなど酸化しやすい食材は、金物のおろし金だと酸化が進むので、陶器やガラス、プラスチック製のものを使いましょう。

## 揚げる

《炒め物は固めに、揚げ物は大豆油で！》



炒め物、やや固めに仕上げるのがおすすめ。よく噛むことで消化酵素の分泌を高め、また、脳の活性化にもつながります。揚げ物は、大豆油を使うと、大豆油に含まれるα-リノレイ酸やリノール酸も摂れます。