



## アボカド納豆丼

本分量(2人分)

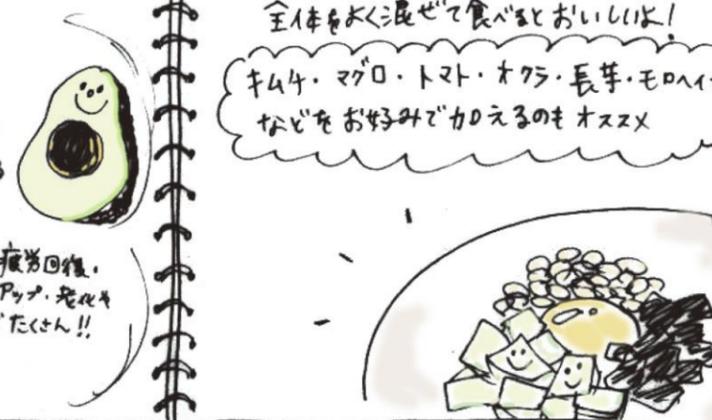
納豆	2パック
ごはん	2膳
たまご	2個
アボカド	1個
しょうゆ、海苔	各適量

**アボカド**  
アボカドはビタミンE筆頭とした  
ビタミン類やカリウム・マグネシウム  
ミネラル類を含み、食物繊維も豊富!  
「森のバター」「食の美容液」とも呼ばれる  
世界一栄養価の高い果物!!

**納豆**  
納豆の健康効果は疲労回復・  
整腸作用・免疫力アップ・老化を  
がん予防・美肌などたくさん!!

つくりにかた  
1. アボカドは半室と皮を除き、  
角切りにする。  
納豆は添付のタレを加えて  
よく混ぜる。  
2. ご飯を器に盛り、真ん中に穴をあけて  
たまごを落とし、しょうゆをひとまわしかけて  
ちぎった海苔を添える。

全体をよく混ぜて食べるとおいしいよ!  
キムチ・マグロ・トマト・オクラ・長芋・モロヘイ  
などをお好みで加えるのもオススメ



# 知ったかぶり生活情報 炊きたてのご飯をおいしく冷凍保存・解凍するコツ!

炊きたてのご飯は美味しいですね!でも毎日お米を研ぐのが大変...  
というときは、無理せず、まとめて炊いて、冷凍保存し、電子レンジで炊きたての味を再現しましょう!  
もちろん、ポイントをおさえることが肝心です。



■「保温」「冷蔵」より「冷凍」が美味しい!  
ご飯は、炊飯器や冷蔵庫で保存するより、冷凍したほうが美味しさを長く保つことができます。  
ご飯の老化が一番進む、つまり、味が落ちやすいのが、「ご飯の温度が2℃~3℃のとき」「水分含有量が30~60%のとき」。ご飯が老化すると、粘度が減少してパサパサになりますので、その状態になりやすい冷蔵庫はご飯の保存が苦手といえます。  
また、炊飯ジャーの長時間保温も、ご飯がまずくなるモト。お米は長時間加熱するとでんぷん化しやすくなり、その結果、糊化した膜が内釜にはりついたり、色が黄色くなったり、臭いがついたりします。もちろん乾燥も進んでしまいます!  
これら炊きたてご飯の劣化をふせぐためには、「急速冷凍で脱水状態にする」のがベストなのです。



よう、あら熱がとれてから入れます。そのとき、アルミトレイやアルミホイルを敷いておくと、冷凍時間を短縮できます。  
※金属トレイの中でも一番冷えやすいアルミ素材がおすすめ



■上手な解凍の仕方  
上手な解凍のコツは、温度や湿度の「老化危険ゾーン」を一気に均一に、通過することです。

■凍ったまま、加熱する  
電子レンジが一番得意なワザですね!加熱のときにラップをするかどうかは、ご飯の柔らかさ(水分含有量)で判断します。「電子レンジで加熱するとベチャッとなって上手いかない」という方は、ラップをはずして、柔らかめに炊いたご飯は特に、ラップ無しの方が美味しく仕上がります。

■加熱ムラをふせぐ  
電子レンジの加熱ムラを防ぐためには、冷凍ご飯の下に割り箸2本で足を作っておいたり、すのこ付きレンジ容器を使ったりして、下からの加熱もうながします。

抜ける手は抜いて、押さえるコツはビシッと押さえて、明日も家族に美味しいご飯を食べさせてあげましょう!



■上手な冷凍保存のタイミング、仕方  
上手な冷凍保存のコツは、美味しさを閉じ込めること、そして、解凍しやすい形にすること。



■味が落ちる前にラップをする  
炊いたら早いうちにラップで包むことで、保温による劣化を防ぎます。

■素早く中まで凍らせる  
ご飯は1膳分の量を平たくして包むと、冷凍も解凍もスムーズ。包んだご飯は、冷凍庫の他の食品を傷めない

## 雑学の小部屋

### 眠たいときに目をこするのは、なぜ?

眠くなると、血液の流れはゆっくりになり、血圧も下がってきます。そして末梢の毛細血管は、軽いうっ血(血液の流れが悪くなり、血液がたまってしまふ状態)が起こります。  
まぶたも自然にうっ血してきます。まぶたの皮膚は大変薄いので、このほんのわずかのうっ血でも、腫れぼったくなり、どうにもならないほど重たく感じるようになるのです。そこで、うっ血を散らそうとして、目をこする動作をするのです。  
また、眠くなると涙腺の活動が鈍り、目が乾いてきてしまいます。  
無意識的に目をこすることで涙の分泌を促し、乾いた目を潤しているという説もあります。  
どちらも体が眠気に対して生理的に反応して起こる現象です。



## 旬の食材と栄養成分「まいたけ」

「かさかさが重なり合い、舞っているように見える」や「見つけた人が舞い上がるほど喜んだ」など、まいたけの名前の由来には諸説がありますが、かつては、人工栽培がむずかしく「幻のきのこ」と呼ばれていましたが、現在では人工栽培されるようになっていきました。旬は、9~11月頃です。



栄養成分は、ビタミンDを多く含みます。カリウム、鉄分、ビタミンB1・B2、食物繊維を含みます。β-グルカン、グリホラン、X-フラクシオンを含んでいます。  
ビタミンDは、骨を丈夫にします。β-グルカンは、抗ガン作用があります。X-フラクシオンは、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の予防に働きます。シミの原因となるメラニン色素の生成を阻害してくれる成分があるので美肌効果があります。食物繊維が便秘を解消し大腸がんの予防にも効果があります。β-グルカンは熱には強いが水溶性なので、煮汁も一緒に取るようにすると良いです。

## 実践 美容のミニ情報

### DVDや本で泣けば、自律神経が整う!

まだまだ暑くて太陽キラキラの外には出たくない!という休日は、泣けるDVDや本に浸って、心ゆくまで涙を流しませんか?思い切り笑ったり、泣いたりすると自

- 律神経が整い、気分が爽快になるはず。
- イライラ、クヨクヨしている人、ストレスがたまっている人にもおすすめです。

