

くるみ

胡桃



クルミ科クルミ属の落葉高木の核果の種子がクルミです。胡桃は北海道から九州まで広い範囲に自生していますが、原産地はイランと考えられています。紀元前7000年前から人類が食用としてきた最古のナッツです。日本の縄文時代の遺物を見ても、胡桃が当時の人々の大切な食べ物だったことがうかがえます。

栄養

ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB6、葉酸、マグネシウム、銅、亜鉛などのビタミンやミネラルをはじめ、食物繊維など健康維持、増進に必要な成分が豊富に含まれています。また、良質のオメガ3脂肪酸やポリフェノールも含まれています。

- ◎くるみに多く含まれるオメガ3脂肪酸は、青魚の脂肪分に多く含まれる、海洋由来のDHA、EPAと同じ仲間の脂肪酸です。この脂肪酸は、血をサラサラにする効果が期待でき、心筋や脳まわりの血管の流れをよくすることで重大な生活習慣病を予防します。
- ◎くるみのポリフェノールは薄皮のみに含まれています。渋いからといって薄皮を取り除いたりしないで、そのまま食べる方が良いでしょう。またポリフェノールは、熱しても含有量は変わりません。
- ◎くるみは1個の殻の中に2かけの仁が入っていますが、この仁1かけは、20kcalです。10かけ5個分で、約200kcal、白米ご飯茶碗(200kcal)軽く1杯です。小さくても高カロリーの食物です。

健康かわら版

第199号
令和元年11月

生のくるみとローストのくるみ

生のくるみは食感がソフトで、若干の水分も感じます。生食のメリットは熱に弱いとされるオメガ3脂肪酸やビタミン類などの栄養を、効率よく吸収できる点です。

くるみをローストするとカリッとした食感と香ばしい風味が増します。家庭で調理する程度の温度であれば、脂肪酸の構成にほとんど影響はみられませんが、酸化しやすくなるため、なるべく早く食べきってください。

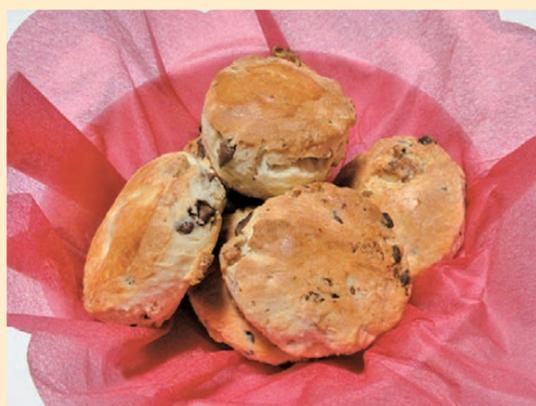
ナッツ類の食べ過ぎに気をつけて!

ナッツ類はカロリーが高い食品です。栄養価に優れたナッツでも食べ過ぎると逆に体に悪い影響を及ぼしてしまいます。食物繊維も一度に多量摂取するとお腹をこわすことがあります。体質によっては食物繊維の過剰摂取によって余計に便秘がひどくなることもあるので摂取量には気をつけましょう。ナッツ類は1日25gを目安に摂りましょう。



今月のレシピ

くるみとチョコチップのスコーン



【材料】 8～9個分

- 小麦粉……………200g
- ベーキングパウダー…小さじ1(4g)
- 砂糖……………45g
- バター……………50g
- くるみ(刻む)……………40g
- 板チョコ(5mm角に刻む)……………25g
- 牛乳……………80cc

【作り方】 (焼き時間: 200℃ 15~20分)

- *オーブンを200℃に温めておく
- *小麦粉とベーキングパウダーは混ぜてふるっておく
- *バターは角切りにする
- ①ボールに振った薄力粉とベーキングパウダー、砂糖を入れる。
- ②1のボールに、角切りにしたバターを入れて、手をこすり合わせて、バターを潰しながらそばろ状にする。刻んだくるみ、チョコを入れて混ぜる。
- ③牛乳を入れてひとまとめにする(練りすぎない)。ラップに包んで冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ④生地をのばし、2回ほど折りたたみ、2cmの厚さにのばす。抜き型で抜き、天板に並べ牛乳(分量外)を刷毛で塗る。
- ⑤200度にあたためたオーブンで15~20分焼く。

参考:「からだによく効く食べ物大辞典」池田書店