

春をおいしく!

Wellness
Cooking

肌の悩みは食材でケア

食べてキレイに! 美肌レシピ



肌のカサつきや肌荒れ、シワ・シミ・たるみ…。そんな悩みを予防&改善し、美肌効果が期待できる食材を使ったレシピをご紹介します。アジのDHAやEPAにパセリのβ-カロテン、イチゴのビタミンにゼラチンのコラーゲンなど。美味しく食べて肌のハリも気分もアップ。

アジのパセリフライ

▶ 材料 (2人前)

アジ(3枚おろしの切り身)…4枚 塩……………適量
※15センチ程度のもの 油……………大さじ4
パセリ(葉の部分)…6g <盛り付け用>
※みじん切りにして大さじ2程度 レタスやサラダ菜など
パン粉……………大さじ4 お好みの生野菜…適量
粉チーズ……………大さじ1 パセリ……………適量

▶ 作り方

1. アジにまんべんなく塩をふり約10分置き、キッチンペーパーで余分な水分をふき取る。
<point>余分な水分を取るとアジの臭みが取れ、身が締まるのでうまみがアップします。
2. みじん切りにしたパセリをバットに入れ、パン粉、粉チーズと混ぜ合わせ、アジの両面に付ける。
<point>パン粉をアジに押しつけるようにまぶしましょう。
3. フライパンで油を熱し、2を両面揚げ焼きにする。
4. お好みにレタスなどの生野菜やパセリを添えて器に盛り付ければできあがり。



アドバイス

さまざまな栄養素の相乗効果により美肌効果があるというパセリは、茎の部分も栄養豊富。捨てずにスムージーに入れるなど、料理に使いましょう。

イチゴのムースケーキ

▶ 材料 (直径約7センチのカップ6個分)

生クリーム…100g 砂糖……………50g お湯……………50cc <盛り付け用>
イチゴ……………150g 粉ゼラチン……………5g カステラ……………1切れ イチゴ……………3個

▶ 作り方

1. 生クリームは8分立て(やわらかいツノが立つくらい)の状態にしておく。
2. イチゴと砂糖をミキサーにかけてピューレ状にする。
<point>仕上げの飾り用に使うため、少量のピューレを別にとっておきましょう。
3. お湯に粉ゼラチンをさらさらと振り入れて溶かし、2のイチゴのピューレに混ぜながら加える。
<point>ゼラチンは一気に加えると固まってしまうので、溶かす時もピューレに混ぜる時も少量ずつ加えてください。
4. 3に生クリームを2回に分けて加え、均一になるまで混ぜる。
5. カステラは手でちぎって6等分しカップへ入れ、4を流し入れて冷蔵庫で約2時間冷やす。
6. 5が固まったら、飾り用のピューレと半分にかットしたイチゴをトッピングしてできあがり。

アドバイス

イチゴはヘタの周辺部分に栄養があるので、ヘタは包丁で切り落とさずつけたまま洗い、食べる前に手で取り除くのがおすすめです。

<レシピ協力>

家族の健康を守る家食の専門家
保坂敦子さん



大阪・江坂の自宅にて、家庭で作る食事「家食」の大切さを伝える料理教室を開催。栄養バランスや見た目も考えつつ、手に入りやすい食材で作るレシピが人気を集める。みそを手作りするコースや、腸内環境に関する座学を含むコースなども。

保坂敦子 料理教室

☎ 090・5965・7001
(10:00 ~ 17:00、土・日曜休)
□ <https://atsukohosaka.com/>

