

# 抗酸化・抗糖化効果が期待できる 栄養たっぷりナッツのレシピ



さまざまな栄養素を一度に摂取できるミックスナッツは、料理の引き立て役としても活躍する優れもの。しかも、複数の材料を準備する手間も省ける便利な食材です。今回は、ミックスナッツの風味や食感を楽しめるレシピをご紹介します。

## サバ竜田のナッツピリ辛タレ

### ▶ 材料 (2人前)

|           |            |                     |
|-----------|------------|---------------------|
| サバ        | 2切れ(約170g) | ミックスナッツ(素焼き) …… 20g |
| 塩         | 少々         | A しょうゆ …… 大さじ2      |
| 酒         | 小さじ1       | ゴマ油 …… 小さじ2         |
| しょうゆ      | 小さじ1       | 酢 …… 大さじ1           |
| 油         | 大さじ3       | 豆板醤 …… 小さじ1         |
| 片栗粉       | 適量         | オイスターソース …… 小さじ1    |
| 白ネギ       | 10cm       | 砂糖 …… 小さじ1          |
| ショウガ・ニンニク | 各1片        | 青ネギ …… 適量           |
|           |            | ミニトマト …… 2個         |

|   |          |         |
|---|----------|---------|
| A | しょうゆ     | …… 大さじ2 |
|   | ゴマ油      | …… 小さじ2 |
|   | 酢        | …… 大さじ1 |
|   | 豆板醤      | …… 小さじ1 |
|   | オイスターソース | …… 小さじ1 |
|   | 砂糖       | …… 小さじ1 |

### ▶ 作り方

1. サバは小骨を取り除き、塩をふって冷蔵庫で約10分おく。キッチンペーパーで水分を拭きとり、約2cm幅に切る。
2. キッチンポリ袋にサバ、酒、しょうゆを入れて揉み込み、味を染み込ませる。
3. フライパンに油を入れて熱し、2に片栗粉をまぶして中火で片面2~3分ずつ、両面こんがりと揚げ焼きにする。
4. 白ねぎ、ショウガ、ニンニクはみじん切りに。ミックスナッツは粗くぎざむ。
5. ポウルに4とAを入れ、しっかりと混ぜ合わせてタレをつくる。



〈point〉白ねぎはまぜ合わせてから時間が経つとタレに浸かって風味が落ちます。白ねぎの食感や風味を楽しみたい場合は、食べる直前に合わせましょう。

6. 器に3のサバを盛り、5をかける。輪切りにした青ねぎをのせ、半分に切ったミニトマトを添えたらできあがり。

### アドバイス

豆板醤のピリっとした辛さが効いた中華風タレは、鶏の唐揚げや厚揚げなどにも合います。

## マッシュルームとナッツの 万能クリームソース



### ▶ 材料 (4人前)

|                 |                  |                 |
|-----------------|------------------|-----------------|
| マッシュルーム(白)…100g | バター…10g          | B 牛乳…180cc      |
| タマネギ…1/4個       | 小麦粉…大さじ1         | みそ…10g          |
| ダイコン…16cm       | ミックスナッツ(素焼き)…50g | コンソメ…小さじ1       |
| A コンソメ…小さじ1     | パセリ…適量           | 塩・コショウ…適量       |
| 水…400cc         | ブラックペッパー…適量      | ニンニクパウダー…小さじ1/2 |

### ▶ 作り方

1. マッシュルームとタマネギは薄切りにする。ダイコンは皮をむいて厚さ約4cmの輪切りにし、片面に十字の切り込みを入れる。さらに、切り口の角に包丁の刃をあて、浅くそぐようにして切り落とす(面取り)。
2. 鍋にダイコンと、ダイコンがかぶる位の水(分量外)を入れ、竹串が通る程度にゆでる。
3. 一度鍋を空にし、2のダイコン、Aを入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、約20分煮る。
4. 別の鍋にバターを入れ、弱火でマッシュルームとタマネギをしんなりするまで炒める。
5. 4に小麦粉を加え、粉っぽさが無くなるまで炒めたら、Bを入れて沸騰させ、とろみがつくまでまぜる。
6. 5に粗くぎざんだミックスナッツを入れ、ブレンダーでなめらかにする。
7. 器に3のダイコンを入れ、6のソース、パセリ、ブラックペッパーをかけたらできあがり。

アドバイス クリームソースは、バゲットや温野菜とも相性抜群。ブラウンマッシュルームを使うと、さらにキノコの風味が豊かになります。

### 〈レシピ協力〉

管理栄養士  
YUNTAN CAFEオーナー  
上野由佳さん



地元・甲子園で営むカフェでは、病院で管理栄養士として勤務した経験を生かし、栄養バランスが良い料理を提供。見た目にも彩り豊かなランチやテイクアウトの弁当は、毎日メインと副菜を変えるなど、常連客でも飽きないようにこだわって考案されたメニューが好評。

### YUNTAN CAFE (ユントン カフェ)

● 11:30~16:00、弁当11:00~ ● SNSでお知らせ  
● 0798・40・6230 ■ 阪神甲子園駅下車 徒歩約8分  
● 西宮市甲子園5番町1-27  
□ <https://www.instagram.com/yuntancafe/>

