

夏



料理研究家・藤井恵さん監修

カラダと時間の“軸”をととのえるレシピ®

RECIPE

モロヘイヤ入り自家製ソイプロテイン

材料 (2人分)

- ・蒸し大豆 150g
- ・モロヘイヤ 1袋(100g)
- ・バナナ 1本
- ・牛乳または豆乳 2カップ
- ・メープルシロップ 大さじ1~2

ミキサーに入れるだけ！
たんぱく質たっぷりの
自家製プロテインで
夏バテを防ぐ



生のモロヘイヤで
新鮮なビタミン
を摂取！

調理時間 5 minutes



作り方

1 モロヘイヤの葉を摘み、水に浸してからよく洗う(茎は使わないため、実際の使用量は50g程度)。

2 バナナを4~5等分にちぎる。

3 材料全てをミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。



ポイント

あらかじめ冷凍しておいたモロヘイヤとバナナを使えば、ひんやり仕上がり暑い日にもぴったり。大豆の香りが気になる場合は、バニラエッセンスを数滴加えるのもおすすめです。



藤井 恵・ふじい めぐみ

大学在学中よりTVの料理アシスタントを務め、TV、雑誌など様々なメディアや講演会などで活躍。手軽でおいしく、栄養価も考えられたレシピに定評がある。レシピ本の著書も多数。

TOPIC



たんぱく質と適量の糖質で夏バテ予防 食欲がない日にも最適な 自家製プロテイン

いよいよ暑さも本格的になり、なんとなく食欲がない、疲れやすい……など、夏バテを感じる方も増えてきたのではないのでしょうか。そんなときでも飲みやすいプロテインは、手軽にたんぱく質やエネルギーを補給できることもあり、食事代わりにとっている方も増えているようです。

「適量の糖質を取った方が、夏バテを防げます。市販のプロテインも良いのですが、栄養価の高い夏野菜、モロヘイヤを使ってご自身でプロテインを作ってみるのはいかがですか？ 生野菜を使い、フレッシュなビタミンを取れるのがポイントです」

モロヘイヤは、中東・インド料理などによく用いられる北アフリカ原産の野菜。刻んだり加熱すると粘りが出て、カルシウムや食物繊維、各種ビタミン類を豊富に含むことから、エジプトでは「野菜の王様」と呼ばれています。今回のレシピでは一人あたり約 25g の葉を使っていますが、

これだけで 65mg のカルシウム、2500 μ g の β カロテンなどを摂取できるほど栄養豊富。店先に並ぶこの季節に、積極的にいただきたい野菜のひとつです。

「大豆を丸ごと使うので、繊維質もしっかり取れます。たんぱく質や繊維質を消化する際はエネルギーを使うため、冷房で冷えがちな体を内側から温めてくれる効果も期待できますよ」

プロテインを自分で作れるとは目からうろこが落ちるようですが、材料を選べることでベジタリアンやアレルギー対応、風味の調整など、それぞれの体調や好みに合わせたカスタマイズが容易な点も嬉しいですね。

なめらかな口当たりには仕上げるには、始めは低速、仕上げは高速で攪拌すると良いそう。藤井さんはミキサーを使っていますが、スティックブレンダーを使っても OK です。

藤井恵さんの *Cooking Tips*

蒸し大豆

栄養価が高く
うまみの濃い



最近注目が高まっている「蒸し大豆」。缶詰やレトルトパウチで販売されており、そのまま食べられるのでサラダやスープのトッピングとしても重宝する便利な食材です。

「スーパーなどでもよく見かけるようになり、いつでも手軽に使えます。水煮よりも栄養価が高く、風味も豊か。豆腐や豆乳は食物繊維が豊富なおからを棄てて作りますが、蒸し大豆なら繊維ごといただけます」

※出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

可食部100gあたり	たんぱく質	食物繊維	葉酸	カリウム
蒸し大豆	16.6g	10.6g	96 μ g	810mg
水煮	12.9g	6.8g	11 μ g	250mg