

## ◆ 脳年齢が気になる方へ ◆

カズノコには脳機能を高める食効が見い出されています。脳年齢が気になりはじめたら、脳の血管をしやなかに保つたんぱく質、脳機能を活性化するレシチン、亜鉛、ビタミンE、葉酸、テアニンなどを含む食材を積極的にとりたいものです。

### ▶カズノコの記憶学習能力向上効果



レシピ開発：

**千葉宏子**

女子栄養大学調理学第一研究助手  
管理栄養士

1. カズノコのせ中国風冷や奴
2. カズノコの明太子あえ
3. カズノコの引き上げ湯葉鍋
4. カズノコ入り梅カツオのお茶漬け

脳年齢が気になる方へ

## カズノコのせ中国風冷や奴

レシチンの豊富な豆腐と卵のとりあわせに、カズノコをトッピングしました。

### ◆材料（4人分）

カズノコ 50g

豆腐 1丁

ゆで卵 1個

トマト 1/2個

ザーサイ 20g

[たれ]

長ねぎのみじん切り 5cm分

しょうがのみじん切り 2〜3枚分

しょうゆ 大さじ1と1/2

酢 大さじ1

ごま油 大さじ1/2

香菜 適量



### ◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除いて1cm角に切る。

②豆腐は8等分に切って皿に盛る。

③ゆで卵、トマトは1cm角に切り、ザーサイは粗く刻む。

④たれの材料を合わせる。

⑤豆腐の上にカズノコ、ゆで卵、トマトをのせ、たれをかける。好みに香菜をのせる。

栄養価	1人分
エネルギー	98kcal
タンパク質	8.0g
葉酸	27 $\mu$ g
ビタミンE	0.5mg
亜鉛	0.8mg
食塩	1.9g

脳年齢が気になる方へ

## カズノコの明太子あえ

ビタミンE、亜鉛を多く含む明太子でカズノコをあえる、魚卵のハーモニー。

### ◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの）200g

しょうゆ 小さじ1

だし 大さじ1

明太子 50g

青じそ 8枚



### ◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除いて1cm角ぐらいに切り、しょうゆとだしをまぶして下味をつける。

②明太子は薄皮をとり除いてほぐし、汁けをきったカズノコを加えてあえる。

③器に盛り、青じそに包んで食べる。

栄養価	1人分
エネルギー	62kcal
タンパク質	10.3g
葉酸	8 $\mu$ g
ビタミンE	1.3mg
亜鉛	1.0mg
食塩	1.5g

脳年齢が気になる方へ

## カズノコの引き上げ湯葉鍋

良質のたんぱく質やレシチンが凝縮された湯葉をカズノコにからめながら食します。

### ◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの） 8～12本

豆乳（無調整のもの） 5～10カップ

水菜 150g

生しいたけ 4枚

[つけだれ]

だし 2カップ

しょうゆ 大さじ2

すだち 2個



### ◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除いて4～5cm長さにそぎ切りにする。

②水菜は4cm長さに切り、しいたけは軸を除いてそぎ切りにする。

③だしとしょうゆを合わせてつけだれを作る。

④鍋に豆乳を入れて食卓で温め、表面に膜（湯葉）ができ始めたらカズノコですくい、たれにつけて食べる。水菜としいたけは豆乳でさつと煮てたれで食べる。好みですだちを搾る。

栄養価	1人分
エネルギー	171kcal
タンパク質	17.3g
葉酸	133 $\mu$ g
ビタミンE	1.3mg
亜鉛	1.6mg
食塩	1.9g

脳年齢が気になる方へ

## カズノコ入り梅カツオのお茶漬け

削りカツオの亜鉛、モロヘイヤの葉酸、お茶のテアニンが脳の老化を防止。お酒の後にも最適です。

### ◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの） 80g

梅干し 大4個

モロヘイヤ 80g

削りカツオ 40g

[調味料]

酒・みりん 各大さじ3

砂糖 大さじ1と1/2

しょうゆ 大さじ1

ごはん 400~600g

いり白ごま 小さじ4

番茶 適量



### ◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除き、1cm角に切る。

②梅干しは種をとり除き、細かく包丁でたたいて練り梅にする。

③モロヘイヤは葉を摘みとり、塩(分量外)を加えた湯でゆでて水にとり、水けをきって細かく刻む。

④ボウルに練り梅と調味料を入れてよく混ぜ、かつお節を手でもんで加え、モロヘイヤも加えてよく混ぜる。さらにカズノコを加えてさっくり混ぜる。

⑤茶碗にごはんを盛り、その上に④をのせてごまをふる。熱い番茶を注いで食べる。

栄養価	1人分
エネルギー	394kcal
タンパク質	16.5g
葉酸	72 $\mu$ g
ビタミンE	1.7mg
亜鉛	1.8mg
食塩	2.9g