

◆ 肌の衰えが気になる方へ ◆

カズノコには、良質のたんぱく質とビタミンE、Co(コエンザイム)Q10などの美肌成分がたっぷり。β-カロテンなどを豊富に含む野菜と組み合わせたレシピなら、効果倍増です。

▶ カズノコの栄養成分



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. カズノコ入りジェノヴァ風パスタ
2. カズノコの韓国風コチュジャンあえ
3. カズノコのべっこう漬け
4. カズノコと高菜漬けのあんかけ焼きそば

肌の衰えが気になる方へ

カズノコ入りジェノヴァ風パスタ

β-カロテンの豊富なバジル、ビタミンEの豊富な松の実にカズノコが加わり、美肌のトリプル効果。

◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの） 150g

スパゲッティ 320g

松の実 40g

ジェノヴァソース 大さじ4

塩 適量

[ジェノヴァソース・作り置きできる分量]

バジル 100g

松の実 40g

にんにく 1かけ

パルメザンチーズ 30g

オリーブ油 3/4 カップ



◆作り方

①ジェノヴァソースを作る。バジルは軸をとって洗い、よく水けをとる。松の実フライパンでかるく煎るか150℃のオーブンで5分ローストする。ミキサーにバジルと松の実、皮と芯をとったにんにく、チーズ、オリーブ油半量を入れてまわし、ピューレ状になったら残りのオリーブ油を加えてもう一度まわす。

②カズノコは薄皮をとり除いて1cm角に切る。

③松の実フライパンでかるく煎るか、150℃のオーブンで5分ローストする。

④たっぷりの湯に塩を加えてスパゲッティをゆでる。表示時間より2分ほど長くゆで、ザルにあけて湯をきり、氷水にとって手早く冷やして水けをきる。

⑤ボウルにジェノヴァソースとカズノコ、スパゲッティを入れて混ぜ、塩少量を加えて味を調える。皿に盛って松の実を散らす。

栄養価	1人分
エネルギー	520kcal
タンパク質	18.8g
脂質	22.1g
ビタミンC	1mg
ビタミンE	3.1mg
β-カロテン当量	420μg

※ジェノヴァソースを保存するときは、清潔なビンに入れて表面を覆うぐらいにオリーブ油を注ぎ、ふたをするとよい。冷蔵庫で2週間程度保存が可能。

肌の衰えが気になる方へ

カズノコの韓国風コチュジャンあえ

カズノコとβ-カロテンたっぷりの春菊を、カプサイシンを含むコチュジャンであえました。

◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの） 200g

きゅうり 1本

春菊 60g

[あえ衣]

コチュジャン 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

にんにくのみじん切り 小さじ1/2

しょうがのみじん切り 小さじ1

ごま油 大さじ1/2



◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除いて大きめのそぎ切りにする。

②きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。春菊は葉の部分だけを摘みとり、洗って食べやすい大きさにちぎる。

③ボウルにあえ衣の材料を入れてよく混ぜ合わせる。

④③にカズノコを入れてあえ、きゅうり、春菊を加えて全体を混ぜる。

栄養価	1人分
エネルギー	79kcal
タンパク質	8.8g
脂質	3.3g
ビタミンC	6mg
ビタミンE	0.9mg
β-カロテン当量	786 μg

肌の衰えが気になる方へ

カズノコのべっこう漬け

カズノコを美白作用のあるメラノイジン（色素成分）を含むみそに漬け込み、美肌効果アップ。

◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの） 8本

酒 大さじ2

[みそ床]

西京みそ 100g

酒 大さじ2



◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除き、酒に漬けて30分おく。

②西京みそと酒を合わせてみそ床を作る。

③バットなどに②のみそ床半量を敷き、ガーゼまたはキッチンペーパーをかぶせてカズノコを並べる。その上にガーゼをかぶせて残りのみそ床をのせ、ラップをかけて冷蔵庫で3日以上漬け込む。

④カズノコのみそ床からとり出して一口大に切り、皿に盛る。

栄養価	1人分
エネルギー	104kcal
タンパク質	8.1g
脂質	1.9g
炭水化物	10.4g
食物繊維	1.4g
食塩	2.0g

※3〜5日ぐらいが食べごろ。それ以上になるとはみそ床からとり出して冷蔵庫で保存するとよい。

肌の衰えが気になる方へ

カズノコと高菜漬けのあんかけ焼きそば

高菜はβ-カロテンの豊富な野菜の代表格。細胞の老化を防ぎ、肌や粘膜を元気にします。

◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの）150g

しょうゆ 小さじ1

豚もも肉 150g

しょうゆ・酒 各小さじ1

高菜漬け 200g

干しいたけ 4枚

蒸し中華めん 4玉

油 適量

[合わせ調味料]

水 3カップ

鶏ガラスープの素 小さじ1/2

塩 小さじ1/4

しょうゆ・酒 各大さじ2

砂糖 小さじ1

[水溶き片栗粉]

片栗粉 大さじ2と2/3

水 大さじ4

ごま油 小さじ1



◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除いて1cm幅の短冊切りにし、しょうゆで下味をつける。

②豚肉は1cm幅に切ってしょうゆ、酒で下味をつけ、高菜漬けはたっぷりの水で洗って塩抜きし、水けを絞って1cm幅に切る。干しいたけは戻して軸をとり、せん切りにする。

③合わせ調味料の材料を合わせておく。

④中華鍋に油大さじ3を熱し、中華めんをほぐし入れて油が全体にまわるまで炒め、水1/2カップを加えてふたをし、蒸し煮にする。水分がなくなったらふたをとって両面をカリッと焼き、とり出して皿に盛る。

⑤同じ中華鍋に油大さじ1と1/2を入れて熱し、豚肉、しいたけ、高菜漬けの順に加えて炒める。③を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。カズノコを加えてひと煮立ちさせ、ごま油をたらして混ぜる。

⑥④のめんの上に⑤のあんをかける。

栄養価	1人分
エネルギー	575kcal
タンパク質	25.6g
脂質	19.7g
ビタミンC	15mg
ビタミンE	3.0mg
β-カロテン当量	1800μg