

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第49回)

### カスピ海ヨーグルトを使って楽しむ健康的な肉料理

2019.07.12



「ハンバーグ」は時代が変わっても、老若男女に大人気です。

しかし、健康維持やダイエットの観点からは、濃い味付けによって脂質が多く高カロリーになりがちなハンバーグは注意が必要です。

そこで、東京・新富町の洋食レストラン「448 LIBERMENT(ヨーシヨクヤリベルマン)」のオーナーシェフ、早乙女 清(そうとめ きよし)さんに、ハンバーグをヘルシーでおいしく食べるために「カスピ海ヨーグルト」を使ったレシピを教えてくださいました。

#### カスピ海ヨーグルトとハンバーグの相性

肉料理は、人間の活動に必要な必須アミノ酸の摂取に欠かすことができません。しかし、本コラム第17回で指摘したとおり、肉の食べ過ぎ＝たんぱく質ばかりの食事では腸内環境が悪化しやすくなりがちです。これを改善するポイントは、腸内環境を整える食材と一緒に食べること。その方法として、付け合わせに生野菜サラダや海藻たっぷりのスープ、きのこ料理などを一緒に食べることを提案しました。

そもそも肉は、その種類や部位、調理法などがさまざまある食材。付け合わせでバランスを取るのではなく、肉料理そのものでも健康的にいただく工夫ができるはずです。そこで、早乙女シェフはハンバーグのつなぎとして「カスピ海ヨーグルト」を使う方法を教えてくださいました。

「カスピ海ヨーグルトはそのまま食べる以外にあまりアレンジが利かないと思われがちですが、ハンバーグのつなぎやデザートなどで牛乳や生クリームの代わりに使用すると、手軽に取り入れることができます」と、早乙女シェフ。

「カスピ海ヨーグルト」研究会によると、このヨーグルトは「クレモリス菌FC株」という菌から作られる独特の粘りが特徴で、近年の研究によって次のような健康効果が明らかになっているそうです。

<カスピ海ヨーグルトの特徴>

- 整腸作用
- 免疫細胞の活性化
- ストレスによる肌機能低下の改善
- 食後の血糖値急上昇の抑制

※研究結果の詳細や他の健康効果については「カスピ海ヨーグルト」研究会のWebページをご覧ください。

おすすめ！「煮込みハンバーグ × カスピ海ヨーグルト」レシピ… 続きを読む