



# 飲みすぎ&食べすぎにおすすめ 肝臓いたわりメニュー

料理制作/大島 菊枝  
(管理栄養士・フードコーディネーター)  
撮影/吉田 篤史  
スタイリング/久保田 朋子

## シーフードチャウダー

肝臓によい、シーフードたっぷりのチャウダー。  
温かく優しい味わいは、寒い季節にぴったりです。

### 材料 (2人分)

にんじん …………… 1/5本	水 …………… 1/2カップ
たまねぎ …………… 1/4個	ブロッコリー …………… 1/4株
カキ …………… 4個	スイートコーン …… 適量
むきエビ …………… 4尾	塩 …………… 2つまみ
イカ …………… 40g	砂糖 …………… 1つまみ
オリーブオイル …… 大さじ1/2	水溶きかたくり粉 … 適量
白ワイン …………… 大さじ1	粗挽きこしょう …… 適量
牛乳 …………… 1と1/2カップ	イタリアンパセリ … 適宜

### 作り方

- ① にんじんは1cm角、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。カキは塩水(分量外)でふり洗いし、水気を拭き取る。エビ、イカは水気を拭き取り、塩少々(分量外)で下味をつける。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎとにんじんを炒める。エビとイカ、カキを加えてさっと炒めて白ワインをふり、牛乳と水を加える。
- ③ 沸騰したらブロッコリーを入れてひと煮する。スイートコーンを加え、塩と砂糖で味を調えたら、水溶きかたくり粉(かたくり粉大さじ1程度)でとろみをつけて器に盛り付ける。仕上げに粗挽きこしょうをふり、お好みでイタリアンパセリを飾る。



### 栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 栄養士 井内 典子



今回はカキ・エビ・イカをメインに使ったチャウダーです。

チャウダーは米語で食事を意味する俗語「チャウ(chow)」が元になった説と、フランス語で大鍋を意味する「ショーディエール(chaudière)」が元になったとする説がありますが、いずれにしても亜鉛や鉄、ビタミンB<sub>12</sub>が抜群に豊富な米国で人気のあるスープの一種です。

カキ・エビ・イカの3種類の魚介類には、共通して肝機能を高めるタウリンやグリコーゲンなどのアミノ酸が多く含まれています。

なお、亜鉛はDNAやたんぱく質を合成したり、免疫力を高め、新陳代謝を活発にし、鉄は赤血球をつくるために必要なミネラルで、5大栄養素の一つに数えられます。

また、ビタミンB<sub>12</sub>は水溶性ビタミンにより、加熱すると流れ出てしまうので汁ごと旨みエキスをいただくようにしましょう。

年始は食べすぎ、アルコール飲料の飲みすぎが気になるため、胃腸の調子を整えるビタミンCを補うブロッコリーと組み合わせた『シーフードチャウダー』が有効です。