

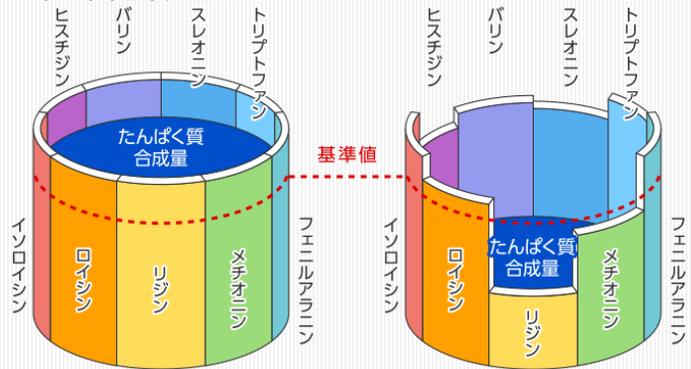
今回のテーマ タンパク質についてもう少し詳しく。

タンパク質については2023年6月号で触れていますが、もう少し詳しくお伝えしたいと考えていました。今回はタンパク質について深掘りしていきます。

タンパク質は、前回の話でお伝えした通り20種類のアミノ酸で構成されています。アミノ酸というのはタンパク質を細かく細かくしていったら、これ以上は細かくできないという最小の単位です。ある物質を細かくしていくと最終的には分子になるイメージです。アミノ酸は分子と同様に人間の目で見ることができないほど非常に小さなものです。一応、大きさは0.5ナノメートルです。1ナノメートルは1ミリメートルの1000000000分の1なので、もうなんだか訳のわからない小ささです。このアミノ酸が鎖のように2~50個繋がったものをペプチドといいます。ペプチドは最近テレビCMなどでも耳にしますね。そして50個以上繋がったものをタンパク質といいます。

「良質なタンパク質をとりましょう」などと栄養士が偉そうに言っていますが、良質なタンパク質とはどのようなものでしょうか？まずは必須アミノ酸を満たしている食事が挙げられます。必須アミノ酸とは20種類のうち体内で合成できないアミノ酸のことです。つまり食べることでしか人間は取り入れることができないため、より重要と言われてます。必須アミノ酸を挙げていくと、メチオニン、フェニルアラニン、リジン、ヒスチジン、トリプトファン、イソロイシン、ロイシン、バリン、スレオニンの9種類に加えて、幼児では体内で十分に作れないアルギニンを準必須アミノ酸として数えます。大体の栄養士は学生時代に語呂合わせで

覚えます。例えば…雨降り一色バス(アメフリヒトイロバス)と各必須アミノ酸の頭文字を繋げて覚えます。話を良質なタンパク質に戻します。「アミノ酸の桶」という言葉を聞いたことがありますでしょうか。言葉で説明するよりも図で見たほうがわかりやすいので下に図を載せます。



左側の桶はすべての必須アミノ酸が揃っていて、十分にタンパク質が作れる状態です。一方、右側の桶はリジンが少ないですね。この状態では、一番少ないリジンに合わせた分しかタンパク質が作られません。つまり、ただタンパク質を多く食べればよいという訳ではなく、必須アミノ酸をまんべんなく含んだ食べ物がよいのです。ちなみに米にはリジンが少なく、大豆はリジンを多く含みます。米と大豆という組み合わせは昔から日本人がよく食べてきた組み合わせです。昔の日本人が知ってか知らずか、理にかなっているわけです。和食の奥深さを感じます。次回へ続きます。

そこはかたなく書きつくれば
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その31。

「シャケパイ」という言葉を聞いたことがあるだろうか。鮭アルバイトの略で秋に獲れる鮭の加工の仕事です。私は北海道最北端の稚内のライダーハウスに泊まったときに、シャケパイをしている人から初めて話を聞きました。

北海道外から短期アルバイトに来ている人も多く、私が話をした若い男性2人は、大阪から毎年北海道ツーリングの途中で2ヶ月ほどシャケパイをしているようだった。仕事の内容は過酷の一言です。6時前に起きて7時には始まります。朝一から20Kgもある凍らせた鮭の塊をどんどん運び出すそうです。手を滑らせて凍った鮭を足に落としてしまい、足を骨折した人もいたと笑っています。鮭が大漁に獲れたときは夜の22時過ぎはあたりまえ、翌日の2時まで働くこともあると。そして寝る時間も少なく、6時前に起きなくてはなりません。そんな仕事アルバイトにやらせていいの？という過酷なバイトの話でした。

Food & Cook 食材と調理

今回も魚料理を紹介。煮魚です。煮魚というとちょっと難しいイメージがありますが、今回は誰でも簡単にしかも短時間でできる方法です。ぜひ試してみてください。

材料(2人分):魚の切り身100g×2、水150mL、酒50mL、醤油20g、砂糖20g。調理器具:鍋は魚が重ならない底の大きさで、煮汁が吹きこぼれない程度の高さの鍋を用意します。ピッタリサイズの落し蓋も使いますが、なければアルミホイルでもOKです。

①魚は100g以下に切ります。私は初めてこの方法で作ったとき、大きめに切り半生になりました。100g以下に切り、火が通りやすいよう切り目も入れます。②鍋に調味料を全部入れ、弱火で砂糖が溶ける程度まで加熱。③魚を入れ、落し蓋をして強火にします。④十分沸騰してから、3分半さらに加熱します。⑤3分半たったら魚を取り出し、器に盛り付けます。⑥煮汁を更にも、少しとろみがつくまで煮詰めます。⑦煮詰めた煮汁を煮魚にかけて完成です。煮過ぎずフワフワの煮魚です。