

アップル

すこやか通信

クルクミン

クルクミンとは、熱帯アジアを原産とするショウガ科の多年草であるウコン（ターメリック）の根茎から得られる黄色い色素で、ポリフェノール的一种です。カレー粉やたくあん漬けなどに使用され、芳香と独特の辛味を持つことが特徴です。

クルクミンは肝臓の解毒作用を高め、強い抗酸化作用があるため、ガンを予防する効果が期待できます。また、胆汁酸の分泌を促し、肝臓の機能を向上させたり、胃の健康を保つ働きもあります。コレステロール値低下に有効ともいわれます。抗菌作用もあり、消炎、鎮痛作用も知られています。

春ウコン

キョウオウという中国の植物が原料。消化器系・循環器系の健康維持に有効。

秋ウコン

ターメリックが原料。肝機能の強化・活性酸素の除去効果が期待できる。



ビールがすすむ暑い季節、クルクミンで肝機能をUPしよう！



ターメリックライスとタンドリーチキン

ターメリックは水に溶けにくく、酒や油には溶けやすいという性質があり、油を使って調理するときれいに色が出ます。

材料（4人分）

ターメリックライス

米 2合
ターメリック 小さじ1/2
固形コンソメ 1個
バター 小さじ2

タンドリーチキン

鶏もも肉 400g
無糖ヨーグルト 100g
カレー粉 大さじ2
ケチャップ 大さじ2
しょうゆ 大さじ1と1/3
にんにく（おろし）... 2片
しょうが（おろし）... 小さじ2
塩 小さじ1
こしょう 適量

* 付け合せはお好みで。レタス、トマト、きゅうりなど。

栄養価（1人分）

エネルギー：574kcal
たんぱく質：23.5g
脂質：17.4g
塩分：2.4g



作り方

ターメリックライス

- ① 米にターメリック、固形コンソメを加えて炊く。
- ② 炊き上がったら、バターを加えて混ぜる。

タンドリーチキン

- ① 鶏肉を1口大に切る。
- ② ボールに鶏肉以外の材料を混ぜ合わせておく。
- ③ ②に鶏肉を漬け込む。冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
- ④ オープンを200℃に予熱しておく。鉄板に鶏肉を並べ、オーブンで20分程度焼く。
- ⑤ ターメリックライス、付け合せの野菜とともに盛り付けて、でき上がり。