



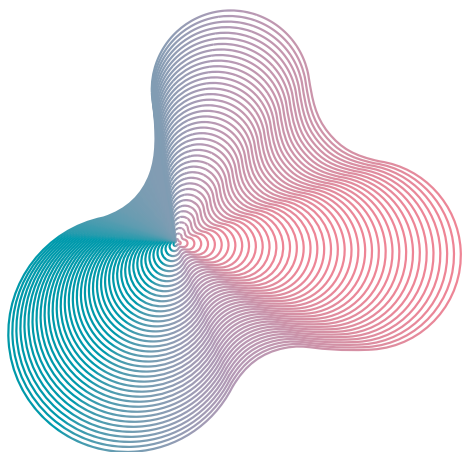
*Beats
Beat!*

赤ビーツ 美味しい健康レシピ



CRILS

CREATION RESEARCH INSTITUTE OF LIFE SCIENCE IN KIYA-NO-GAICHI



CRILS

CREATION RESEARCH INSTITUTE OF LIFE SCIENCE IN KITA-NO-DAICHI

北の大地ライフサイエンス創生研究所

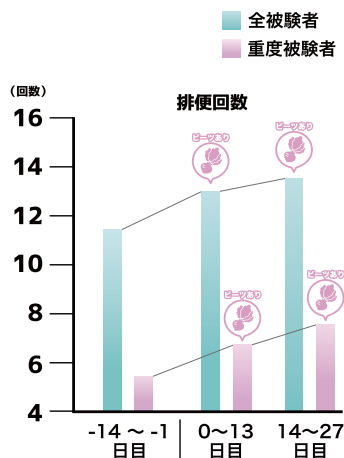
CRILSとは「よりよく生きる」、
「よりよく食べる」、「よりよく暮らす」を実現させる
ライフサイエンスのための研究所です。
みなさまの健康を守るために日夜研究を重ね、
製品開発・ライフスタイル提案を行っています。

CRILS WEBサイト



CRILSの最新研究(2023.3)

便通に悩みがある健常女性40名(うち30名は軽度・10名は重度)が赤ピーツ乾燥物2g/日(生鮮として24g/日に相当)を4週間摂取したところ、被験者全体では排便回数と排便量が増加する傾向にあり、重度被験者においては排便回数が有意に増加しました。CRILSでは、この便通改善効果のメカニズムを明らかにする研究にも着手しています。



新プロジェクト Beats Beat!

赤ピーツは日本人の食卓にはあまり馴染みがなく、調理の仕方も認知されていない食材です。そこで、食作家の園山真希絵先生に赤ピーツをつかった料理レシピを開発していただきました。春夏秋冬の1シーズンごとに合計4つのレシピを開発し、講談師の田辺鶴英さんと共に料理の様子を楽しく紹介する動画「Beats Beat!」をYouTubeにて公開しました。

CRILS
YouTube
チャンネル



奇跡の野菜「赤ビーツ」とは!?

皆さん赤ビーツを知っていますか？

海外では、ウクナイナの伝統料理ポルシチで有名ですが、普段からサラダなどにも使われています。

日本ではあまり馴染みがありませんが、実は江戸時代に火焰菜という名前で持ち込まれ、葉っぱを食していました。

「食べる輸血」と呼ばれるほど栄養価が高く、色鮮やかな赤は高い抗酸化作用のあるベタシアニンというポリフェノールの一種です。

注目のNO(一酸化窒素)を含んでいて、血液の流れをよくし、筋肉を強化させ、食べることでダイエット効果も期待できます。赤ビーツは、便秘改善効果が期待できるとともに、体を美しく健康的に保つアンチエイジングのスーパーフードです！



オリジナル・レシピ開発でコラボ!



食作家 園山 真希絵

MAKIE SONOYAMA

食作家。島根県出雲市出身。「株式会社マキート」「発酵フーズ株式会社」代表取締役。高校卒業時に「食」に目覚め、当時、苦しんでいた肥満・ニキビ・アトピーを克服。当時70kg近くあった体重を1年間で食べながら約30kgのダイエットに成功。数々の試練や苦悩の経験をバネにし、“人を良くする”と書く“食”を通して、良縁を結び、世の中に美しい意味と笑顔をもたらすことを使命としている。

1947年創業の「ヤマイチ日向酵食品株式会社」の代表取締役役に2023年3月就任。

春 レシピ

華麗なるビーツ& 新じゃが&アスパラフライ



材料 (2人分)

- ビーツ…1個 ●新じゃが…小6個(やや大きめの場合は3個) ●アスパラガス…2本
- 揚げ油(あればオリーブ油、なければ菜種油)…適量
- 塩…少々
- A 茹で卵…1個
- A プレーンヨーグルト…大さじ1
- A 西京味噌…小さじ2
- カレー粉…少々



作り方

- ① ビーツは一口大の乱切りに、アスパラガスは軸を落として半分に切り、水気を取るためにキッチンペーパーで包んでおく。
- ② 新じゃが(やや大きめの場合は半分に切る)は水気がついたまま耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけて600wのレンジで約4分加熱し、水気をよく拭き取る。
- ③ (新じゃがをレンジにかけている間に)ボウルにAとカレー粉(ひとつまみ程度)を入れ、茹で卵を潰しながらしっかり混ぜる。そして塩で味を整え、ココットに入れて仕上げにカレー粉を少し振る。
- ④ 熱した油に②の新じゃがを入れて1分経ったところで①のビーツを加え、さらに1分経ったところで、①のアスパラガスを加える。そして30秒ほど揚げて油をしっかりときる。
- ⑤ ④を器に盛って軽く塩を振り、③に付けて召し上がれ。

夏 レシピ

夏野菜とビーツナットウ



材料 (2人分)

- Aビーツ(1センチ角に切ったもの)…1/4個
- Aタレ付き納豆…1パック
- Aオクラ(小口切りにしたもの)…1つ分
- Aトウモロコシ(茹でるか蒸したのもの)…20g
- Aツナ缶(汁気をきったもの)…1缶
- Aたくあん(粗みじん切りにしたもの)…15g
- A炒り白胡麻…小さじ1
- A胡麻油…少々
- サンチュ…数枚
- 板海苔…サンチュと同量
- コチュジャン…適量



作り方

- ① ボウルにAを入れてしっかり混ぜ合わせ、器に入れる。
- ② サンチュに板海苔をのせ、コチュジャンを塗り①をのせて、全体を包んで召し上がれ。
※味が足りない時はたくあんを少量加えるか、塩や醤油を少し加えて調味して下さい。
※サンチュで包まずそのまま食べても、ご飯に合わせてもOK。

秋 レシピ

ビーシニアゼミ



材料 (2人分)

- ビーツ(茎付き)…1/4個
- 北海道産小豆の粒あん(市販)…200g
- A白玉粉…35g
- A絹ごし豆腐…40~50g
(豆腐の水分によって多少前後します)
- 塩こうじ(あれば液体塩こうじ)
…小さじ1(なければ塩ひとつまみ)
- ミント…適宜



作り方

- ① ビーツは10g程度をすりおろし、残りは1センチ角に切る。
- ② ボウルにAを入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで混ぜたら(かたさを見ながら、豆腐や白玉粉で調整)半分に分け、片方には①のすりおろしたビーツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を食べやすい大きさに小さく丸めて中央を少し押して凹ませたら、沸かした熱湯に入れ、浮いてきたら氷水に入れる。
- ④ 小鍋に粒あんとお湯300cc(分量外)を入れて火にかけ、温まってきたところで①の角切りビーツと塩こうじを加えて軽く混ぜ、少し沸いてきたところで、盛り付けの器(お椀)に入れ、上に③の2色の白玉団子をのせ、あればミントを添える。

冬レシピ

ビーツと鮭の

洋風ちゃんちゃん焼き



材料 (2人分)

- ビーツ(葉付き)…小1個 ●ブロッコリー(小房に分けたもの)…6個
- キャベツ(一口大のざく切りにしたもの)…40g
- 生鮭の切り身…2切れ ●舞茸(手で裂いたもの)…1/2パック分
- とろけるチーズ…50g
- Aみりん…大さじ1と1/2
- A調理酒(or水)…大さじ1
- A合わせ味噌…大さじ1
- A醤油…小さじ1
- 塩・ブラックペッパー…各少々 ●バター…10g ●一味…適宜



作り方

- ① 生鮭が2切れのるぐらのやや大きめの耐熱皿(グラタン皿)にバターを塗っておく。
- ② ビーツの葉を粗みじん切りにして耐熱皿に敷く。
- ③ 生鮭は塩を少々振って、クッキングペーパーで水分を拭き取り、キャベツ・ブロッコリー・舞茸と共に耐熱皿にのせる。そして軽く塩とブラックペッパーを振り、ふんわりラップをかけて600wのレンジで約1分加熱する。その間にやや薄めにビーツを切っておく。
- ④ 耐熱皿を取り出したらビーツをバランスよくのせて、予め混ぜ合わせておいたAを回しかけ、とろけるチーズを散らす。そして少しブラックペッパーを振りかけたらオーブントースターに入れて、チーズにこんがり焼き色が付くまで焼く。仕上げにお好みで一味をかけてもOK。



公開中の動画です

