



ダイエット

食べる

#グルテンフリー

#便秘解消

#免疫力

#腸内環境

いいね！

2021.07.26

暑さ対策にメキシコ料理を食べよう！ 疲労回復にもおすすめ「ワカモレ」レシピ

Share

Twitter

Facebook

B!

LINE

お気に入り

22



各地で梅雨が明け、本格的な夏を迎え酷暑がつづいていますね。日ごろから気をつけて食事をしている人でも、このように暑いが続くと、疲れや食欲低下を感じやすいものです。今回は暑さが厳しい国、メキシコ料理のご紹介です。

監修 **フォーブス 弥生**

連載

専門家監修の
人気コラム読めます！

Naoko
骨盤矯正パーソナルトレーナー。
(株)NaokoBo...

鈴木 きよみ
足のひと®（足裏研究家）鈴木
きよみクリニカルサ...

エダジュン
料理研究家。管理栄養士。
Soup Stock To...

twitter

Follow @FYTTE

Tweets by @FYTTE

FYTTE編集部

@FYTTE

胃腸の負担を軽くし、消化の働きを助けてくれる手作りドレッシング👉サラダやお肉、お魚にかけておいしく食べよう。発酵食品で毎日元気に👉👉👉
#胃腸にやさしい#手作りドレッシング
#発酵食品 fytte.jp/news/diet/1721...

Facebook

FYTTE オフィシャルfacebook

FYTTE ランニング部

FYTTE 腸活部

FYTTE 自転車部

FYTTE 糖質研究会

FYTTE ボディメイク部

夏に食べたい。豊富な栄養素を含むアボカドのディップ

メキシコ料理は、じつに2000年以上の歴史があるとされています。アステカ族やマヤ族など先住民族とスペインの食文化が融合されたもので、2010年にはユネスコの無形文化遺産にも登録された料理です。

このメキシコ料理ですが、暑さ対策に適した栄養価の高い伝統的なレシピが多くあります。また、食材としてトウモロコシやインゲン豆、調味料では唐辛子を利用した料理も多いのが特徴。トウモロコシや豆類はグルテンフリー食材ということもあり、我が家では日ごろから外食ではメキシカンレストランに行くことも多いです。

メキシコ料理の主食は、トルティーヤ（Tortilla）になります。トルティーヤは、トウモロコシの粉で作る伝統的な薄焼きパンです。近年では、トウモロコシ粉で作られたコーントルティーヤ以外にも、小麦粉で作られたフラワートルティーヤもあります。

このトルティーヤには、さまざまな具材やサルサ（スペイン語でソースの意味）をはさんで食べます。今回はとても人気のある自宅でも簡単にできるアボガドのサルサ、ワカモレ（Guacamole）のレシピの紹介です。ワカモレは、アボカドベースのディップになります。

アボカドは低糖質（100グラム中わずか0.9グラム）なので、美容やダイエットにも効果的な人気の食材です。また、アボガドは「森のバター」ともいわれていますが、アボカドに含まれる脂質は、ほとんどは不飽和脂肪酸となりオレイン酸が多く含まれています。オレイン酸は善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを下げてくれる働きがあります。そのほかにも、食物繊維、カリウム、ビタミン類、ミネラル、葉酸など健康と美容に欠かせない栄養素がたっぷり入っています。

<材料 2人分>

・玉ねぎ（中）：1/2個 ※紫玉ねぎがオススメ

・青唐辛子：1本

・トマト（中）：1個

・コリアンダー（パクチー）：2～3本

・アボカド：1個

・塩：適量

・クミン：適量

・ライム（またはレモン）：1個 ※100%ライムジュースやレモンジュースでも代用可

<作り方>

1.玉ねぎはみじん切りにして、水にさらしておく。

2.青唐辛子は薄く輪切りにする。

3.トマトの種の部分をとり、4～5ミリの角切りに切る。

4.コリアンダーはみじん切りする。

5.アボカドを2つに切って種をとり、皮をむく。

6.ボウルに入れたアボガドに塩、クミンとライムジュース入れて、フォークやマッシャーなどでつぶす。

7.（6）に、下準備しておいた玉ねぎ、青唐辛子、トマトを加えザックリと混ぜる。

8.最後にコリアンダーを加え、必要なら塩を加えて、味を整える。

※ 作ったワカモレにアボカドの種を入れると、アボガドの劣化を抑える作用があるそうです。

スーパーフードと言われているアボガドですが、最近ではスーパーでも簡単に手に入るようになりました。豊富な栄養素が含まれており、調理なしで手軽に美味しく食べられるアボガドは夏にはおすすめの食材です。また、アボガドに含まれているビタミンB群は、疲労回復にも効果的です。これから暑くなる季節に備えて、食材の力を借りて夏の暑さを乗り切りましょう！

連載・関連記事

> 「アイスクリーム」の賞味期限はいつまで？～ダイエットに役立つ栄養クイズ～

> 植物性たんぱく質の新時代到来！～『ダイエット&ヘルス大賞2021』座談会レポートvol.1～

> 【ダイエットチョイス！】「血糖値が急に上がる」はなぜ悪い？～EICO式ダイエットのコツ(79)～

フォーブス 弥生
一般社団法人グルテンフリーライフ協会代表理事。身内のグルテン過敏症をきっかけにグルテンフリーの探求と実践の道へ。長年にわたり培った知恵とノウハウをグルテンフリーの普及活動に生かすべく、2013年12月一般社団法人グルテンフリーライフ協会を設立。著書に、自身の経験と実践レシピをまとめた『2週間、小麦をやめてみませんか？』（三五館）。