



コレステ・高血圧に！ニンニクの力120%活用&ニオイ問題解決SP

2018年08月01日放送



今回の番組について

健康食材の王様、ニンニク。コレステロールや血圧を下げてくれたり、がん予防の効果がトップクラスだったり、その力には世界中が注目しています。

そこで今回ガッテンがお届けしたのは、にんにくの健康効果をしっかりと頂きながら、にんにくの唯一の弱点「食べたあとのニオイ問題」を解決するワザです。にんにくにちょっと一工夫するだけで、ニンニクを使うこれまでの料理がいつでもどこでも楽しめるようになるんです。

しかもこのワザ、ニンニクの「コク出し効果」を引き出すことができるので、あらゆる料理をグッとおいしくすることも可能！

にんにくの超お役立ちワザを徹底紹介しました

※にんにくは、生で食べると胃腸の調子を崩す恐れがありますので食べすぎにご注意ください



今回のお役立ち情報

にんにくは「丸ごと加熱」でニオイを抑えられる！

にんにくは、獣や虫などの外敵に襲われた際、「イオウ化合物」という成分で身を守るしくみがあります。にんにくのイオウ化合物は、私たち人にとっては食欲をそそるいい香りに感じられたり、がん予防や血液さらさら作用などさま

ざまなうれしい健康効果が期待されたりします。

一方でちょっと困るのが、食後のイヤなニオイの原因になること。そこでガッテンでは、にんにくのニオイを抑える簡単な調理法をご紹介します。それは「切る前に丸ごと加熱」すること。にんにくに含まれるイオウ化合物は、切ったりかじったりすると酵素の働きでニオイのする状態になりますが、切る前であればニオイがほとんどしません。切る前ににんにくを丸ごと加熱すると酵素の働きを失わせることができるため、ニオイの発生が抑えられるのです。



料理に役立つ！「丸ごと加熱」の不思議な力

にんにくを切らずに丸ごと煮ると、ニオイが抑えられるだけでなく、料理の味にうれしい変化が現れます。やり方は、煮込み料理をつくる時、材料と一緒に「にんにくを丸ごと」煮るだけ。アリインなどのイオウ化合物が煮汁に溶け出し、さまざまな効果をもたらしてくれます。

1. コクだし効果

うまみ成分が入った料理に加えると、味の厚みや持続性が増して、料理のコクがアップします。豚汁やスープなどがオススメです。

2. 味をまとめる効果

カレーに加えると、刺激が抑えられたり、一晩寝かせたようなまろやさげがでたりします。素材の味と調味料の味がなじみやすくなるため、しょうが焼きなどに加えるのもオススメです。

3. 臭み消し効果

丸ごとんにんにく自体は、ほとんどニオイがしないのに、料理に加えると肉や魚、野菜の生臭さを消してくれる効果があります。煮魚や、もつ煮などに入れるのがオススメです。



にんにくの量は、料理1人前に対しひとかけがオススメ。ただし少量でも効果が期待できるので、お好みで入れて下さい。にんにくは食べる前に取り出してもOKですが、15分ほど煮ると柔らかくなり、ホクホクとした食感が楽しめます。

ガッテン流！丸ごとんにんにくオイル



ニオイを抑えた丸ごとんにんにくが一度にまとめて作り置きできます。

【材料】

- にんにく・・・約200g
- 油・・・約250g

**注：油の温度が上がりすぎるのを避けるため、必ず所定量を守ってください。
また、Mサイズ以上のにんにくをお使いください。**

【作り方】

1. にんにく1球（ひとかたまり）を覆う外側の皮をむき、1片ずつに分けてお

く。

※内側の皮（1片ごとの皮）はむかない。

2. 小さめの鍋（18cm以下）に1を入れ、にんにくがひたひたになるくらいまで油を入れる。
3. 2を最弱火で15分ほど加熱する。



注：温度が急激に上がると、にんにくがはじけて危険な可能性があります。必ず最弱火で、ゆっくりと加熱してください。

注：IHタイプのコンロや、五徳が低いタイプのコンロは、温度が急激に上がる恐れがあるので、使わないでください。



注：この写真のように、大きな泡がポコポコと出てきたら、温度の上がり過ぎで、にんにくがはじける恐れがあります。火を止めてふたをしてください。

4. 火を止めたら、完全に冷めるまで鍋のまま放置し、余熱で中まで火を通す。



保存瓶や保存袋に入れた「丸ごとんにんにくオイル」は冷蔵庫で1か月ほど保存できます。

◎注意

- にんにくを焦がさないようご注意ください。にんにくが焦げるとオイルも焦げ臭くなります。
内側の皮がむけてしまったものが混ざると焦げやすくなります。

【使用例】

皮をむいて身を潰し、そのまま肉や豆腐、野菜などにつけたり、料理に混ぜたりしてお召し上がり下さい。しょうゆやみそ、マヨネーズと混ぜて調味料として使うのもオススメです。



「丸ごとんにんにくオイル」で簡単！トマトスープ



【材料】（2人前）

- 「丸ごとんにんにくオイル」のにんにく・・・2かけ
- ミニトマト・・・6個
- 水・・・400cc
- 塩・・・少々

【作り方】

1. お湯を沸かし、皮をむいて潰した「丸ごとんにんにく」を入れる。
2. ミニトマトを入れ、3分間煮立たせる。
3. 塩を適量加え、ミニトマトを軽く潰して完成。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。