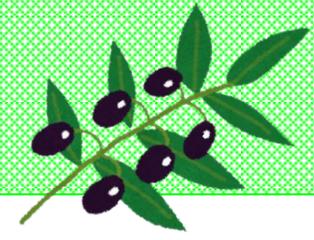


# オリーブ油

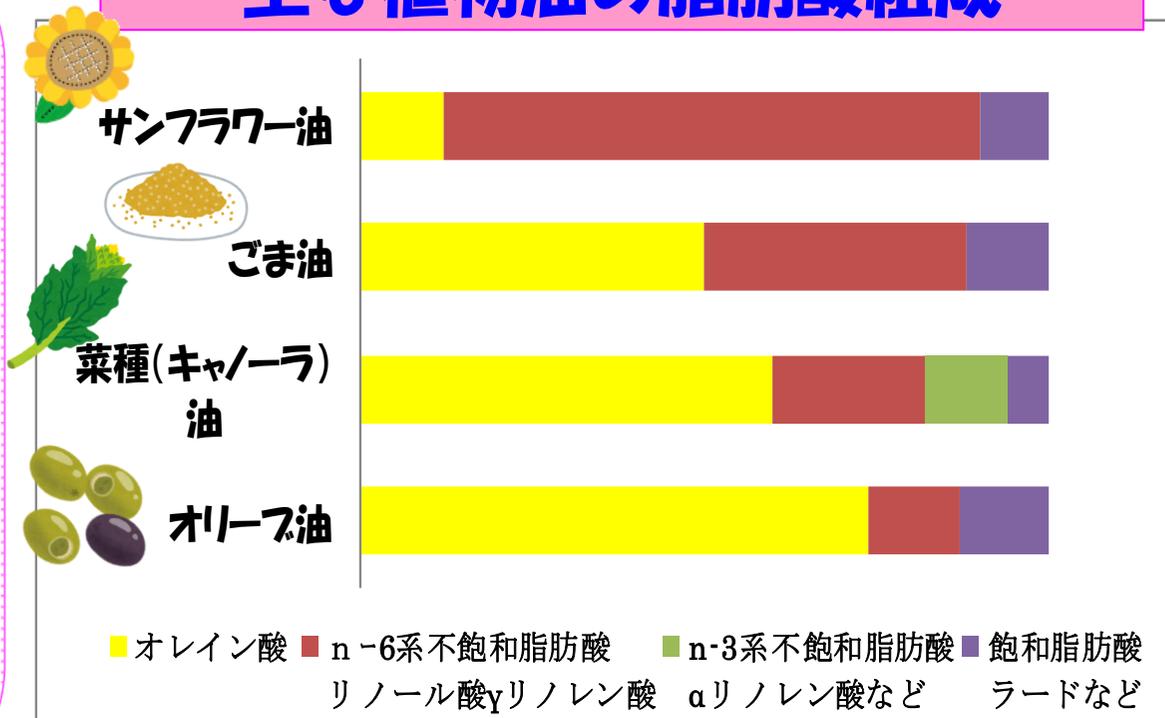


オリーブオイルは100%オリーブの実から取れた油です。しかも加熱処理をしない油なのでビタミン・ミネラルなど果実に含まれる天然成分が破壊されずそのまま含まれています。

## オレイン酸の特徴

オリーブ油に多く含まれるオレイン酸はモノ不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸には、コレステロールを減らす作用があるのですが、酸化しやすいという欠点があります。オレイン酸はリノール酸やα-リノレン酸に比べ、酸化されにくく、とても安定した脂肪酸で、過酸化脂質を作りにくいという優れた特徴を持っています。

## 主な植物油の脂肪酸組成





# トルコ料理



トルコ料理はフランス料理、中国料理と並んで世界三大料理のひとつとされています。歴史の中で東西の食文化を取り入れてきており、ローマ、ビザンツ、オスマンの三つの帝国が栄えた**イスタンブール**では王侯貴族のために手の込んだ料理が宮殿の厨房で完成され、様々な郷土料理を融合させながら発展してきました。



## 特徴

- \* 中央アジアの食文化である**羊**を中心とした肉料理
- \* **ヨーグルト**や**ナッツ**類を料理に使う
- \* 黒海、地中海などの**海産物**を利用する
- \* 冷菜には地中海周辺で取れる**オリーブオイル**を使用する
- \* アラビア周辺から広がった**小麦粉**とアジアの主食である**米**の両方を使う



# トルコ風ナスのひき肉のせ ～カルヌヤルク～

## 1人分

・エネルギー	362 kcal
・たんぱく質	16.7 g
・脂質	23.6 g
・炭水化物	19.8 g
・食塩相当量	1.4 g

## <材 料：2人分>

・ナス	2本
・トマト	1個
・玉ねぎ	中1/2個
・オリーブオイル	適量
・合いびき肉	150g
・ケチャップ	大さじ3
・塩・こしょう	少々
・ヨーグルト	お好みで
・パセリ	少々

## <作り方>

- ① ナスはへたをとり、縦半分に切り、断面に切り込みを入れて水気を拭取る。トマトは半分みじん切り、半分は飾り用として角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、合いびき肉を炒め、火が通りポロポロになったら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。ケチャップ、みじん切りにしたトマトを加えて炒め、水分がなくなったら塩・こしょうで味を整える。
- ③ 別のフライパンにオリーブオイルをひき、ナスの切り込みを入れた断面から焼き、焦げ目がついたらひっくり返し、しんなりしたら取り出す。
- ④ ナスの切れ目に②の具を詰めて、再びフライパンでふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り付け、ヨーグルト、飾り用のトマト、パセリをかけたら出来上がり。

カルヌヤルクとはトルコ語で“お腹を裂く”という意味で、ナスのお腹にたっぷりのひき肉をいれた料理です。トルコ料理は珍しい調味料を使うことが少なく簡単に作ることができます。基本的にはオリーブオイルをベースにトマトや玉ねぎがよく使われ、アクセントにヨーグルトを使用することが多いといわれています。

また、今回使用したナス、トマトなどの夏野菜には身体を冷し、夏バテしにくい身体をつくる効果があるといわれています。いつもと違った調理方法で夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

