

<K-FOOD ウェルネスセミナー／イベントレポート>

話題の美しい管理栄養士、北嶋佳奈氏による 「簡単！おいしい！韓食健美レシピ」を初公開！

～女性に嬉しい機能がたくさん！注目の韓国スーパー食材の知られざる魅力も公開～



韓国農水産食品流通公社は、女性の「美容健康×食」への高いニーズや、近年ますます高まる「食の機能性」への興味関心を鑑み、元祖美容大国、韓国が誇るスーパー食材の魅力を広く知っていただくため、2017年8月30日（水）グランフロント大阪（大阪市北区）で「『韓食健美』K-FOOD 体験型ウェルネスセミナー」を開催いたしました。

本セミナーでは、多くの「美容・ダイエット」レシピを開発し、「美しい管理栄養士」として話題の北嶋佳奈氏を講師としてお招きし、女性の体に嬉しい韓国のスーパーフードともいえる6品目を使用し、独自に開発した「簡単でおいしい『韓食健美』レシピ」4品のデモンストレーションを行うとともに、食材に含まれる機能や魅力について、分かりやすくご紹介しました。さらに、食材を扱う企業6社も出展し、より深い商品の活用方法や魅力など、ここだけの情報をお伝えいたしました。

◆セミナー実施概要

日時：2017年8月30日(水)14:30～16:30

場所：グランフロント大阪北館5F Cテラス

講師：北嶋 佳奈（キタジマ カナ）氏

内容：主催者挨拶

北嶋佳奈氏によるセミナー＆デモンストレーション・フォトセッション

出展社3社による商品紹介

◆もち麦とマッシュルームのクリーミーポタージュ



- 【材料】（4人分）
- ・マッシュルーム 6個
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・バター 20g
 - ・もち麦 大さじ2（30g）
 - ・水 2カップ
 - ・豆乳 1カップ
 - ・塩/こしょう 各少々
 - ・オリーブオイル 適量
 - ・こしょう 適量 ※あればピンクペッパー

【作り方】

- ①マッシュルーム、玉ねぎは薄くスライスする。もち麦はさっと洗っておく。
- ②鍋にバターを熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。栗しいたけを加えてさらに炒め、もち麦、水を加え、ふたをして弱火で約15分煮る。
- ③②を火から下ろして豆乳を加えて混ぜる。ミキサーまたはハンディプロセッサードかくはんし、塩、こしょうで味を調える。
- ④器に注ぎ、オリーブオイル、こしょうをふる。

タマネギとマッシュルームはしっかりたっぷりと炒めることで、タマネギの甘さとマッシュルームの旨みを引き出して、食材の旨みだけでスープを作ることができます。

また、最近は“もち麦ダイエット”も話題にはなっていますが、噛み応えがあるということで満腹感を得られるので、ダイエットにもお勧めのメニューです。



◆なつめとかぼちゃのデリ風 えごまサラダ



【材料】（4人分）

- ・かぼちゃ 正味400g
- ・水 大さじ1
- ・クリームチーズ 40g
- ・なつめチップス（粗く砕く） 20g + 飾り用
- <A>
- ・豆乳 大さじ4
- ・えごまパウダー 大さじ2
- ・塩・ブラックペッパー 各少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむき、4～5cm角に切る。耐熱容器に入れ、水大さじ1を全体にふりかけたら、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で6分加熱する。
- ②①に<A>を加え、かぼちゃが熱いうちにフォークでつぶす。
- ③②になつめチップスと、スプーンで少しずつ潰ったクリームチーズを加えて、全体をさっくりと混ぜる。
- ④器に盛り、飾り用のなつめチップスを散らす。

なつめチップスとえごまパウダーの2つの触感を楽しめるメニューです。デザートサラダの様な感覚で女性や子供も喜んで頂けます。調理ポイントとしては、電子レンジで加熱したかぼちゃの加減を確認する際は、大きい串をかぼちゃに刺してみて、最後まで通るようであればOKです。また、クリームチーズを加える際には、混ぜ込み過ぎず白い部分が残るくらいにすることで、見映えも良く、食べた際のアクセントも感じられるような仕上がりになります。



◆カリカリじゃことなつめの大根サラダ えごまドレッシング



【材料】（4人分）

- ・海藻ビーズ 適量
 - ・大根 200g
 - ・にんじん 1/4本（50g）
 - ・水菜 1ワ
 - ・ちりめんじゃこ 30g
 - ・海藻麺（緑と白） 各50g
 - ・なつめチップス（粗く砕く） 15g
 - ・削り節 少々
 - ・えごま油 大さじ1
- < A >
- ・砂糖 小さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酢 大さじ1
 - ・ゆずこしょう 少々

【作り方】

- ①海藻ビーズをさっと水洗いしておく。
- ②大根、にんじんは4cmの長さでせん切りにする。水菜は4cm長さに切り、大根、にんじんとともに冷水に放ち、パリッとしたザラにあけてよく水けをきる。
- ③小さめのフライパンを熱し、ちりめんじゃこを加え、木べらで混ぜながらカリカリになるまで炒めたら、取り出して粗熱を取る。
- ④ボウルに< A >を入れて混ぜ、えごま油を少量ずつ加えながらさらによく混ぜる。
- ⑤器に②を盛り、海藻麺、海藻ビーズ、ちりめんじゃこ、なつめチップス、削り節をのせて④をかける。

ちりめんじゃこ、海藻ビーズ、野菜とそれぞれの食感を感じられ、食材としては珍しい“海藻ビーズ”を利用することで、色鮮やかな“インスタ映え”するような可愛い見栄えのメニューになります。

また、えごま油とゆずこしょうを一緒にかけることで、程よい風味を楽しめます。何もかけずにそのまま生の状態で食べるのが苦手な方々にとっては食べやすく、低カロリー且つ食物繊維豊富なメニューとして美味しく召し上がって頂けます。



◆きのこ生ハムのえごまパウダー アヒージョ



【材料】（4人分）

- ・しいたけ 8個
- ・にんにく 2かけ ※チューブの場合は小さじ2
- ・生ハム 20g + 飾り用少々
- ・オリーブオイル 100cc
- ・鷹の爪（輪切り） 2つまみ
- ・白ワイン 大さじ2
- ・えごまパウダー 小さじ1
- ・イタリアンパセリ 適量

【作り方】

- ①しいたけは石づきを落とし、縦半分または縦4等分に切る。にんにく、イタリアンパセリはみじん切り、生ハムは飾り用を少量残して1cm角に切る。
- ②小さめのフライパンや小鍋にオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて弱火にかけ、香りがたったらしいたけ、生ハム、白ワインを加えて約5分中火にかけて火を通す。
- ③②を器に盛り、飾り用の生ハムを添え、えごまパウダー、イタリアンパセリを散らす。

えごまパウダーを使用する際はすりごま感覚で用いて下さい。普段食べるアヒージョとまた少し違った和風の風味に仕上がります。

また、調理の際に余った油は他のメニューにも利用できますので、パスタなどでもご活用頂ければと思います。

今回のメニューで摂取できる栄養素として、えごまから得られる“αリノレン酸”は、体内で作ることができない必須脂肪酸でもあり、とても健康的なメニューです。



ご紹介食材

注目の「海藻ビーズ」から、話題の「なつめ」「もち麦」、人気の「えごま油」「えごまパウダー」「トマト」まで、スーパー食材6品目の機能性をご紹介いたしました。

ダイエットに嬉しい注目食材！
食物繊維（βグルカン）がたっぷり！

もち麦



香ばしい風味が和食と相性◎
熱に強く、酸化しにくい

えごまパウダー



古くから薬用とされていた長寿食材！

鉄分やミネラルが豊富

なつめ



輝く姿はまさに宝石！
アルギン酸生まれの低カロリー食材

海藻ビーズ



心身ともに健康に美しくなれると話題！

αリノレン酸、ω3脂肪酸が豊富

えごま油



抗酸化作用を持つ「リコピン」が豊富で、生活習慣病のリスクを低減。

トマト



講師

北嶋 佳奈 —KANA KITAJIMA— 管理栄養士・フードコーディネーター



大学で管理栄養士の勉強をする傍ら、フードコーディネーターの専門学校を卒業。レシピ本出版、各媒体にて美容・ダイエット系レシピ提案、栄養・健康系コラムの執筆やイベント出演、飲食店メニュー提案などで活動中。『こころも体もよろこぶごはん』をテーマに、手軽に作れる簡単レシピをブログでも公開中。

【著書】

「デバ地下みたいなごちそうおかず」宝島社
「21時からのからだにやさしいウチごはん」メディアソフト
「おいしく食べてデトックス！絶品パクチーレシピ」オークラ出版
「やせる！1品で大満足の主菜スープ」宝島社
「おしゃれで美味しい！デリ風サラダ」宝島社 ほか多数

【メディア出演】

J-WAVE「TOKYO MORNING RADIO」
おかわり！にっぽん（NHK BSプレミアム）
TOKIOカケル（フジテレビ）
BeauTV VOCE（テレビ朝日） ほか 多数

【雑誌】

Non*no（集英社）、美人百花（角川春樹事務所）、OZplus magazine（スターツ出版）、saita（セブン&アイ出版）、美的（小学館） ほか多数

韓国食材というと、“キムチ”などの辛い食材がバツと思いつきますが、今回、触れる機会の少ない韓国食材を使った調理を体験できました。実際に食材として使ってみると使いやすく、また栄養面も調べてみると優れた食材が多く、やはり伝統的にも長く親しまれている食材は、身体に良いといった理由からも地元の人たちから重宝され続けているんだと感じました。

韓国の方々はお肌が綺麗な方々が多いですが、今回、使用させて頂きました韓国食材の栄養面などを鑑みて、とても納得できました。セミナーの調理でご紹介させて頂きました韓国食材を是非とも普段のお料理に活かして頂ければと思います。

出展企業

当日は、下記企業が出展いたしました。

会社名	主な取り扱い品目	会社情報
H&Fインターナショナル株式会社	トマト	〒108-0014 東京都港区芝4-6-16-402 URL: http://www.handfintl.com/
株式会社 ハンバンライフ	なつめチップス なつめグラノーラ	〒543-0051 大阪市天王寺区四天王寺1-12-8 ラシーヌタ陽丘ビル2F URL: https://www.hanbang-life.com/
株式会社 信商事	もち麦	〒120-0001 東京都足立区大谷田2-24-14 URL: http://www.kangurume.jp/
株式会社 母心ジャパン	えごま油 もち麦 など	〒162-0065 東京都新宿区住吉町7-3 サンライズビル302号 URL: http://www.mosim.jp/
株式会社 M&Nコーポレーション	えごまパウダー れんこんパウダー	〒335-0034 埼玉県戸田市笹目7-13-3
株式会社 天恵ジャパン	海藻ビーズなど	〒104-0051 東京都中央区佃2-11-13栗原ビル2F (9月4日に移転) URL: http://www.tenkeijapan.com/

◆株式会社 ハンバンライフ 岩本 明永 (イワモト アキエ) 氏

チップ状にスライスした「なつめチップス」は、韓国産のなつめを独自の低温凍結乾燥技術により、サクッとした食感と完熟した果実の糖度が30%近くになるともいわれるなつめ本来の甘味を引き出しています。そのままおやつとして、サラダやヨーグルトのトッピングとしてもおすすめです。

**◆株式会社 母心ジャパン 崔 興錫 (チェ フンソク) 氏**

弊社のえごま油の特徴は、“食品のミシュラン・ガイド”ともいわれるiTQi (国際味覚審査機構/ブリュッセル) による優秀味覚賞を2年連続受賞しました。AVPA (フランス) でも銀賞を受賞しており、韓国政府から世界一流商品の認定を受けております。また、日本国内のえごま油と比較しても、リーズナブルなお値段でご提供させて頂いています。

**◆株式会社 信商事 尹 正訓 (ユン ジョンフン) 氏**

もち麦は、健康的でダイエットの効果とコレステロールを下げるという効果が期待できます。通常の麦と違い、もちもちプチプチとした食感が特徴で、食べた時の満足感もあり、ダイエット中の方や炭水化物の摂取を控えめにしている方にもおすすめです。韓国では男女共に雑穀を食べるという文化があり、日常的に親しまれている食材です。

**主催について aT 韓国農水産食品流通公社**

Enjoy **K-FOOD**
Taste Everyday

韓国農水産食品流通公社は韓国政府傘下機関として、日本における韓国産の農水産物や食文化の紹介や、バイヤーマッチングなどの貿易振興活動を行っています。

◆大阪支社長 吳 東煥 (オ・ドンファン) 氏

当社は、韓国政府機関として韓国国内だけでなく、海外でも様々な展開をしております。今回、紹介される韓国の食材が、皆さんによってSNSを通じ発信され、より多くの方々に届けられることを願っております。我々は今後も、皆さまに安心した商品を届けられるように最善を尽くしてまいります。

