



ナスとタコのマリネ



タコは低カロリーで、たんぱく質、ビタミンB、カルシウムを多く含んでいます。タコには血中コレステロール値を下げるタウリンも豊富なため、動脈硬化の予防に効果的です。またタウリンには、血圧を下げる働きや視力低下を防ぐ働きもあります。オリーブオイルは、動脈硬化を防ぐオレイン酸を多く含み、コレステロール値を下げるには、タウリンの多い魚貝類と一緒に食べれば、一層効果的です。

●材料(4人分)

ナス 5本、プチトマト 8個、フレッシュバジル 適量、タコ 100g、ワインビネガー 大さじ2、砂糖 適量、塩 少々、こしょう 少々、オリーブオイル 大さじ4

●作り方

- 1 ナスはヘタを取り、縦4等分に切りさらに2~3cm幅に切る。
- 2 タコは一口大に切る。プチトマトはヘタをとって半分に切る。バジルは葉先を摘む。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、ナスをゆっくりと炒める。少ししんなりしてきたら、火を止めてワインビネガー・砂糖・塩・こしょうを加えて、ボウルにとって冷ます。
- 4 3に2を加えて全体に味をととのえ、バジルを入れて冷やす。

ナスは、血圧を下げたり、毛細血管を丈夫にして脳出血を予防します。

