

ホルモン=健康フード!? 意外と知らない

ホルモンにまつわる3つの事実

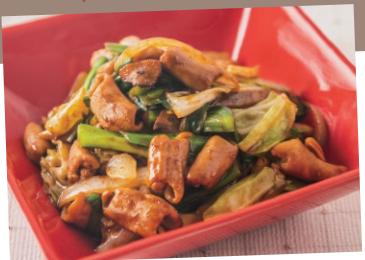
監修／管理栄養士・料理研究家 浜本千恵

のどや鼻の不調は、
レバーのビタミンAでケア！

口、鼻、のどの粘膜の新陳代謝を促し、免疫力を高める働きがあるビタミンA。不足すると、ウイルスの侵入を許しやすくなる原因に。抜群のビタミンA含有量を誇るレバーは、約50gで成人の1日の必要量をまかなうことができるといわれています。

「免疫力アップにはレバー、これ鉄則ね。僕も職業柄、のどを酷使するので意識的にレバーをとって体調を管理しています。」

グッチ裕三さん
考案!
パパッと簡単
ホルモンレシピ



ハイパワー ホルモン炒め

白もつ、牛油イモ、キャベツ、ニラ、玉ねぎをごま油で炒め、にんにく、赤みそ、酒、黒砂糖、だし、じょうゆの合わせ調味料で味づけるだけ完成！ クミンシードや粉山椒、七味唐辛子、黒こしょうなどを好みでふりかけても◎。

栄養も味わいもバラエティ豊かな部位をチェック！

低脂肪で栄養バランス抜群
タン

牛の舌。低脂肪で、エネルギー源となる良質なたんぱく質が豊富。ミネラル、ビタミンもバランスよく含み、活力をつけたいときに最適。

貧血予防に役立つ
ハラミ

牛の横隔膜のお腹側の部分。肉厚でジューシー。多く含まれる鉄分が、貧血、疲れ、めまいなど、体の不調にアプローチ。



ビタミン補給で体の不調対策!
レバー

豚の肝臓。皮膚や粘膜の健康維持や、糖質、脂質の代謝に必要なビタミンの宝庫。水溶性の栄養素を多く含むため、焼く調理を。

代謝促進の“発育のビタミン”の宝庫
ハツ

豚の心臓。体づくりに必要なたんぱく質が豊富で、低脂肪・低カロリー。皮膚の再生を促すビタミンB2も多い。コリコリした食感が特徴。

おうちで楽しむホルモン健康レシピは次ページで！

おいしくて
栄養も
たっぷり！



グッチ裕三さん

きょうは家族でホルモンを焼こう！

お店で感激したホルモン料理は、
自宅キッチンで必ず再現！

おいしいだけじゃない、
ホルモンの栄養にも大注目

「ホルモンは昔から大好物」と語るグッチ裕三さん。焼肉店や居酒屋さんは決まって注文するばかりか、おいしいと思つたメニューは自宅キッチンで必ず再現してみるのだとか。

「いま凝つているのは、『デミグラスソースで作ったもつ煮込み』。ある飲食店で、洋食屋さんで修行していくたび、主人が出てくれたメニューなんだけど、ココツト皿に入つていて、またおしゃれな味ですね。感激すると、すぐに自分でマネしたことになつちゃうんです」。

ホルモンとの出会いは、22歳の頃。かつての音楽仲間といつしょに、当時の所属事務所社長に連れて行かれた焼肉店がきっかけだったそう。テーブルに並んだガツ（胃）やレバー（肝臓）、豚足、ミニはどれも口にしたことないものばかり……。

「いざ食べてみると、二人ともそのおいしさに衝撃を受けちゃって。一気にハマってしまい、気がつけばお店を開拓するまでになつっていました」。



「博多のもつ鍋があれだけブームになつたのって、味わいはもちろん、キャベツや二郎といった野菜もたっぷりで栄養素にも関係していいからでしょ。これからはおいしいだけじゃない、健康にもなるホルモン料理を考案していきたいですね」。

ホルモンを愛してやまないグッチ裕三さんが最近注目しているのは、そのヘルシーな魅力。以前は漠然とスタミナ源と捉えていたが、各部位の栄養素にも関心を抱くようになった。

「博多のもつ鍋があれだけブームになつたのって、味わいはもちろん、キャベツや二郎といった野菜もたっぷりで栄養素が美容・健康によいからでしょ。これからはおいしいだけじゃない、健康にもなるホルモン料理を考案していきたいですね」。

芸能界きつての料理好きとして知られるグッチ裕三さん。特にホルモンには目がなく、「ホルモンを使ったメニュー開発は常に研究中」というほど。そんなグッチ裕三さんに、味や栄養など、ホルモンの魅力をうかがいました。

日本畜産副産物協会
おすすめレシピ

おうちごはんで、体の悩みにアプローチ!

ホルモン健康レシピ

レシピ考案/
管理栄養士・料理研究家 浜本千恵

材料(2人分)

牛白もつ(煮込み用)	200g
にんにく、しょうが	各1かけ
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
なす	1本
ブロッコリー	1/4株
れんこん	50g
ミニトマト	5~6個
サラダ油	大さじ1
A [市販のカレールウ(中辛) トマトケチャップ しょうゆ、みりん、和風だしの素(顆粒) バジル(乾燥) 水]	3かけ 大さじ2 各大さじ1 小さじ1 600ml

作り方

- 牛白もつは沸騰した湯で5分ほど下ゆでし、ざるに上げてぬるま湯でかるく洗う。にんにく、しょうがはみじん切り、キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、なすは1cm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。れんこんは薄い輪切りにして水にさらす。Aはボールに入れ、混ぜ合わせておく。
- 鍋にサラダ油を弱めの中火で熱し、にんにく、しょうがを入れて炒める。香りが立ったらAを加えて煮立て、牛白もつと残りの野菜をすべて加えて柔らかくなるまで煮る。

POINT

もつをゆでた後に「水」ではなく「ぬるま湯」で洗うことで、くさみのもととなる余分な脂を落とせます。

疲労回復、老化予防に役立つ栄養が豊富!

牛白もつのカレー鍋



こんな人におすすめ!

- 疲れが抜けない
- 肌の衰えが気になる
- 髪がパサつく

免疫力アップをめざせるスタミナおかず 豚ハツとにんにくの芽のコリコリ炒め



こんな人におすすめ!

- かぜをひきやすい
- 代謝を高めたい
- 肌あれが気になる

材料(2人分)

豚ハツ	120g
にんにくの芽	80g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
ごま油	大さじ1
A [ウスターーソース	大さじ1
しょうゆ、砂糖、豆板醤	各小さじ1
七味唐辛子	適宜

作り方

- 豚ハツは血の塊などを流水で洗い流して薄切りにし、塩(分量外)をもみ込んで洗い流し、30分ほど水に漬けおく。Aをボールに入れて混ぜ合わせ、豚ハツを加えて10分ほど漬け込む。にんにくの芽は3cm幅に切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは薄い半月切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し、豚ハツを入れて3~4分ほど炒め、漬け汁は残しておく。野菜を加えて2~3分ほど炒め、火が通ったら漬け汁を加える。器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

POINT

豚ハツは血の塊をしっかり取り除き、塩でもみ洗いしてから水に漬けることで、おいしさをキープしつづくさみを抑えられます。

ホルモンで体メンテナンス!

