

鉄分のとれるアイス



大妻女子大学 食物学科食物学専攻3年

巖谷 涼子

村野 晴香

なぜ、鉄分に注目したのか…？

近年、日本人が不足してしまいがちな栄養素として、カルシウムと**鉄**などが主にあげられます。そこで、私たちは普段の食事であまり摂取しにくい鉄をアイスクリームで補うことはできないかと考えました。

鉄分の1日に必要な量と1日に平均で摂っている量は以下の表のとおりです。

	1日に必要な量	1日に平均で摂っている量
成人男性	7.0 mg	7.3 mg
成人女性(月経あり)	10.5 mg	6.5 mg
成人女性(月経なし)	6.0 mg	

この表をみると、鉄分は十分摂れているように感じます。

しかし！

鉄は体内への吸収率が約10%しかありません

つまり、いくら多く摂取していても不足してしまうのです。

鉄分が不足してしまうと貧血や倦怠感などの症状が表れます。

そこで、わたしたちは手軽に鉄分が摂れるアイスクリームを考えました。

【青のりはレバーの約6倍の鉄分！？】

お好み焼きやたこ焼きに良く使われている青のりですが、実はとても栄養に富んだ食材なのです！！

鉄分はなんと、78 mg/100gも鉄分が含まれていて、これは鉄分が豊富で有名なレバーの約6倍にもなる値です。

なので、私たちはこの鉄分が豊富な青のりに注目しました。そして、抹茶やチョコレート、塩バニラなどさまざまなフレーバーのアイスクリームに青のりを混ぜて試してみたところフレンチバニラとの相性が1番良かったのでフレンチバニラと青のりでアイスクリームを作成していきました。



【青のリアイスの完成】

出来上がった青のリアイスがこちらです！



青のリアイスの栄養成分

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
209kcal	5.4g	15.3g	11.9g	97mg	1.8mg	0.2g

フレンチバニラの栄養成分

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
207	5.1	15.3	11.5	87	0.9	0.2

ふたつのアイスクリームを比較してわかるように青のリアイスにはフレンチバニラの2倍の鉄分が含まれています。1gの青のりを加えただけでこの鉄の量が摂れるのは他の食材を探してもありません。

アイスと青のりがあうの？と思う方が多いかもしれませんが、食べてみると意外にも青のりのしょっぱさとアイスのまろやかな甘みがマッチしていて美味しいです！少し白あんを加えたことで青のり特有の風味が少し抑えられているので見た目よりも食べやすいアイスになっています。



青のりアイスでアレンジレシピ♪

《揚げアイス》

材料: 青のりアイス 50g
パイシート 1/2枚(今回は1枚75g 使用)
揚げ油



作り方

1. パイシートをのばす。



2. アイスをパイシートで包む



3. 冷凍庫で2〜3時間冷やしておく。



4. 150℃の油で3〜4分揚げる



5. 出来上がり



外側はサクサクのパイと中はとろ〜り冷たいアイスの相性がよく、青のりの風味が口いっぱいになり、より一層美味しく頂けます。

《揚げアイス×うどん》

材料：揚げアイス	1個
うどん	1玉
きゅうり	1/4本
紅ショウガ	きゅうりと同量程度
ねぎ	適量
ゆでたまご	1個
醤油	適量



作り方

1. きゅうりを千切りにする。
2. ねぎを小口切りにする。
3. たまごをお好みの硬さになるまで茹でる。
4. うどんを茹でる。
5. すべての材料を盛り付けて出来上がり。

食べる時は揚げアイスを割ってうどんとアイスを絡め、醤油をかけて食べます！

アイスとはまた一味違った楽しみ方ができます。

醤油をかけることでアイスの甘さが抑えられ青のりの風味が際立ち、お食事としていただけます。そして、溶けたアイスがクリーミーでうどんと良く絡み、クリームパスタのような感覚です。