

イタリアの「バーニャカウダ」と「パーネ・ディ・カルロ・アルベルト」

～ 野菜とナッツの相乗効果 ～

イタリアの伝統的なディップ(野菜につけるソース)の一つにバーニャカウダがあります。

イタリアの食事の中でバーニャカウダは生野菜とともに食べるということもあり、このディップがあれば、野菜に含まれる栄養が十分に摂取されることになります。

そこで、ここではバーニャカウダに対して、同じくイタリアパンとしてパーネ・ディ・カルロ・アルベルトを組み合わせてみました。このパンは野菜中心の食事では不足しがちな栄養素を補うことができます。そこで、それぞれの食事について、紹介し、組み合わせることによる栄養的な価値について考えます。



バーニャカウダについて

バーニャカウダは、イタリア北西部のピエモンテ地方の郷土料理で、本来は冬の鍋料理に端を発しています。よって、熱々のソースに野菜を付けて食べられますが、夏でも冷製ディップとして食べられることもあります。味はさっぱりしつつも濃厚で、ニンニクとアンチョビ、オリーブ油が効いていて、これがポイントとなります。

作り方(4～5人分):

- ① 皮を剥いたニンニク(30g)を数枚にスライスし小鍋に入れ、牛乳(少量)を入れてニンニクが柔らかくなるまで弱火で焦げないように煮ます。
- ② 柔らかくなったニンニクと、アンチョビ(30g)を包丁で細かく刻み、小鍋に入れ、オリーブオイルを加えて(120ml または100g)弱火で煮ます。
- ③ 煮立ち始めて、香りが引き立ってきたら生クリーム(80g)を加えて火を止め、ソース全体が滑らかになるまで混ぜます。
- ④ カットした野菜を添えます。(例えば、生野菜ではキュウリ、ニンジン、トマト、レタス、ズッキーニ、チコリなど。軽くボイルした野菜ではアスパラガスも最適です。)

パーネ・ディ・カルロ・アルベルトについて

このパンもピエモンテ地方発祥のパンです。「カルロ・アルベルト」とは、サルディーニャ王国(ピエモンテ州)第7代目国王で、1848年にイタリア独立運動を起こした英雄です。美食に対する情熱を持ち、軍隊のために栄養価の高いパンを考案したといわれています。



そして、このパンは次のような原料で作られます。

小麦粉90%、ライ麦粉全粒粉10%、発酵生地(種)合計50%、パン酵母、グラニュー糖5%、食塩2.2%、バター5%、水70%前後、このような原料で調製された生地に対して、クルミ35%、アンチョビ10%が練りこまれます。焼き上げられたパンのクラストは脆く比較的軽いパンで、クラムはクルミの渋皮の色調もあって薄紫色を呈し、クルミの渋皮の味と、アンチョビの味が見事にマッチした味わい深いパンです。

組み合わせによる栄養的な価値について

バーニャカウダはディップなので、食事として栄養計算する場合、入手しやすい生野菜を幾つか組み合わせる形で栄養計算を行ってみました。一緒に食べる生野菜は1日の推奨摂取量の約半量の180g(レタス60g、キュウリ40g、トマト50g、ニンジン30g)。

これに対して1食あたりのバーニャカウダを50g、パン125g(生地150g)として、栄養計算すると、脂肪酸組成と食物繊維総量で興味深い数値が得られました。

表 栄養計算表

	脂肪酸総量 (g)	飽和脂肪酸 (g)	一価不飽和 脂肪酸(g)	多価不飽和脂肪酸			食物繊維 総量(g)
				(g)	n-3系(g)	n-6系(g)	
バーニャカウダ	25.36	6.98	16.58	1.8	0.2	1.59	0.38
生野菜	0.01	0.02	0.01	0.07	0.03	0.03	2.9
パーネ・ディ・カルロ・ アルベルト	16.32	3.1	2.76	10.46	1.81	8.64	3.74
合計	41.69	10.1	19.35	12.33	2.04	10.26	7.02
(参考) フランスパン 100g	1.07	0.29	0.14	0.63	0.03	0.6	2.7

フランスパン 100g に野菜だけの朝食と比較した場合、不飽和脂肪酸と食物繊維の摂取量が多くなります。

不飽和脂肪酸は「栄養素2(脂質)」(<http://www.panpedia.jp/healthy/pdf/nourishment-5.pdf?20190401jp>)で示すように、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らし動脈硬化を予防する作用があるといわれています。また、不飽和脂肪酸の中でも多価不飽和脂肪酸は体内で合成することができないため、食事から摂取する必要がある必須脂肪酸です。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、成人が一日に必要な脂質の目標量は、一日の総摂取エネルギーの20～30%(飽和脂肪酸7%以下)です。

多価不飽和脂肪酸のn-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸は目安量(g/日)が定められていて、30～49歳の男性の場合n-6系脂肪酸 10g、n-3系脂肪酸 2.0g、女性の場合n-6系脂肪酸 8g、n-3系脂肪酸 1.6gです。

一日2000キロカロリー必要な人なら、脂肪酸総量は

44～67g (2000kcal × 25% = 500kcal → 500kcal ÷ 9kcal = 55g)、

また、飽和脂肪酸は

15g (2000kcal × 7% = 140kcal → 140kcal ÷ 9kcal = 15g) 以下が目安になります。

このメニューの脂肪酸摂取量は、バーニャカウダは生クリーム由来の飽和脂肪酸により少し多く感じられますが、パンに含まれるクルミは多価不飽和脂肪酸量が多く、男性の1日当たりの目標量を摂取できます。

食物繊維「栄養素6(食物繊維)」(<http://www.panpedia.jp/healthy/pdf/nourishment-31.pdf>) は、食後の血糖値の急激な上昇を防ぎ、インシュリンの分泌が無理なく行われる、血中コレステロール値を正常にコントロールする、腸管内の有害物質を排出して、便通をよくし、腸の働きを活発にするなどの効果が期待されます。「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」では、一日あたりの「目標量」は、18～64 歳の男性 21g 以上、女性 18g 以上となっています。この献立で一食あたり約 7g と男性の目標量の 1/3 を摂取できます。

このように、生野菜を美味しく食べるためのバーニャカウダと、クルミやアンチョビが練り込まれたイタリアの伝統的な食事の組み合わせは、栄養的な観点から見ても、非常にユニークな取り合わせだといえます。

参考文献

「イタリア製パン」一般社団法人日本パン技術研究所 監修 株式会社 J・I・B 発行

「八訂 食品成分表 2021」香川明夫 監修 女子栄養大学出版部発行

厚生労働省 HP:「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」、

「生活習慣病予防のための健康情報サイト、食物繊維の必要性と健康」

2022 年 1 月