

イタリアの「カポナータ」と「パーネ・アレ・オリーブ」

～肉・夏野菜とオリーブの相乗効果～

イタリアのオリーブの生産量は約200万トン強で、全世界の生産量のおよそ1割を占めます（世界第3位）。日本は香川県などでも栽培されていますが、使用量のほとんどが輸入に頼っています。オリーブ加工品は多くがオイルですが、今回は果実を塩漬けにしたオリーブの実を使ったパンと料理の組み合わせを考えてみたいと思います。

組み合わせる料理は、ニンニクやオリーブオイルを使ったソースがポイントで、これに地中海の温暖な気候をイメージした夏野菜を組み合わせました。

カポナータについて

肉や野菜にカポナータを添えると（カポナータソースで仕上げ）、パンによく合うメイン料理になります。

夏の野菜の味わいを凝縮させた「カポナータ」は、ビネガーとハチミツで甘酸っぱく仕上げると食欲をそそります。調味された料理はアツアツでも、冷蔵庫で冷してもおいしくいただけるのが魅力です。

ここでは鶏もも肉のオープン焼きにカポナータソースを添えて調理しています。



作り方（作りやすい分量で表します）:

- ① ニンニク(1片/約5g)は皮をむき、包丁の腹でつぶす。野菜は1cmの角切りにする。
(一例:ナス3本/約300g、ズッキーニ1本/約200g、玉ねぎ1個/約200g、赤と黄色のパプリカ各1個ずつ/約150g×2個)
- ② フライパンにオリーブ油(大さじ3杯/約40g)を入れ、ニンニクの香りが出るまで炒める。さらに玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたらカットトマト(1缶/約400g)を加えて煮詰める。
- ③ 残りのオリーブ油(大さじ2杯/約25g)で、ナス、ズッキーニ、パプリカを1種類ずつ食感が残る程度に炒める。
- ④ ②に白ワインビネガー(大さじ4杯/約60g)とハチミツ(大さじ1杯/約21g)を加えてひと煮立ちさせ、それに③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後に塩、白こしょう(適宜お好み量)を加えて味を調える。

パーネ・アレ・オリーブについて

この製品は名前のお通り、オリーブの実を多く混ぜ込んだパンです。イタリアは世界有数のオリーブの生産国であり、多くの品種が栽培されています。オリーブの果実は多くの油分を含み、果実を搾って得られるオリーブオイルは主要な食用油のひとつとして使用されています。



パンの配合は次の通りで、小麦粉90%、ライ麦粉全粒粉10%、発酵生地(種)合計40%、パン酵母1.4%、食塩2.8%、水60%前後です。

このような原料で調製された生地に対して種抜き塩水漬けのオリーブの実が38%(ブラックとグリーンが半分ずつ)も練り込まれます。焼き上げられたパンのクラムはしっとり・もっちり度オリーブの実の風味が食事パンとして深い味わいを与えてくれます。



組み合わせによる栄養的な価値について

カポナータ「作りやすい分量」の配合と1食分のパンの摂取量などから判断して、料理(野菜 200g、鶏もも肉のオープン焼き 100g)、パン 100g として栄養計算を行ってみました。組み合わせによる数値からたんぱく質、食物繊維総量、ビタミンE、不飽和脂肪酸で興味深い数値が得られました。

表 栄養計算表

	たんぱく質 (g)	食物繊維 総量 (g)	ビタミンE (mg) αトコフェロール	飽和脂肪酸 (g)	一価不飽和 脂肪酸 (g)	多価不飽和 脂肪酸 (g)
カポナータ ソース・野菜	2.1	3.2	3.1	1.29	6.89	0.76
鶏もも肉の オープン焼き	26.3	0	0.2	4.02	6.41	1.73
バーネ・アレ・ オリーブ	7.3	2.7	1.3	0.67	1.93	0.68
合計	35.7	5.9	4.6	5.98	15.23	3.17

パンとカポナータソースに野菜だけでは、植物性たんぱく質だけで摂取量も 9.4g と少ないですが、動物性たんぱく質を多く含む鶏もも肉のオープン焼きを加えると摂取量は 35.7g と約 4 倍になります。食品のたんぱく質は「量」だけではなく、「質」が重要です。決め手となるのは、その食品を構成するたんぱく質の必須アミノ酸の種類とその量です。

食品中の9種類の必須アミノ酸について、それらが人にとって理想的と思われる割合で含まれる量を 100 とした時、この値が 100 に近いほど良質なたんぱく質とされています。100 に満たないアミノ酸を制限アミノ酸といい、最も少ないアミノ酸を第一制限アミノ酸といいます。

2007 年に改定されたアミノ酸評価パターンでは、小麦粉(強力粉)の場合はリジンが第一制限アミノ酸で 49 となります。アミノ酸スコアは 1 番少ない必須アミノ酸に合わせて低くなり、体内のたんぱく質の生成に使われにくくなります。但し、アミノ酸スコアは食品単体の評価であるため、アミノ酸スコアが低い食品であっても、他の食品と一緒に摂ることでアミノ酸スコアを改善することができます。

今回の食事ではパンは必須アミノ酸のリジンが不足していますが、動物性たんぱく質の鶏肉(アミノ酸スコア 100)をいっしょに食べることで不足しているリジンを補うことができます。また、鶏もも肉の食物繊維はゼロですが、パンとカポナータソースの野菜から約 6g 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いだり、コレステロールの吸収を抑制したり、糖尿病や脂質異常症など生活習慣病の予防効果があるとみられています。また、食事の腹もちをよくすることから、肥満を防ぐ効果もあるといわれています。

「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6gと女性の目標量の1/3を摂取できます。

その他にも、オリーブの実やオリーブオイルには一価不飽和脂肪酸のオレイン酸や多価不飽和脂肪酸、n-6系脂肪酸のリノール酸などの不飽和脂肪酸は「栄養素2(脂質)」(<http://www.panpedia.jp/healthy/pdf/nourishment-5.pdf>20190401)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、ビタミンEは抗酸化作用があり、主に細胞膜に存在しています。細胞膜には多価不飽和脂肪酸も含まれますが、不飽和脂肪酸は酸化されやすく、過酸化脂質になると細胞を破壊してしまいます。ビタミンEも酸化されやすい成分で、脂肪酸が酸化される前に酸化されることで過酸化脂質の生成を防ぎ細胞を守っています。また、末梢血管を拡張させて血行をよくする作用もあります。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、一日あたりの「目安量」は、30～49歳の男性6.0mg、女性5.0mgとなっています。この献立で一食あたり4.6mgと女性の目安量を摂取できます。

以上のことから栄養的な観点から見ても、理想的な組み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

「あたらしい栄養学」吉田企世子、松田早苗 監修 高橋書店

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2月