

イタリアの「タンドリーチキン・カボチャのサラダ」と「パーネ・トスカーノ」

～味の濃い料理と無塩パンの相乗効果～

イタリアには食塩を配合していないパンがあります。パンを作る上で食塩は欠かせない原料の一つで、単にパンの風味を整えるだけではなく、パン生地を引き締め作業性やふんわり感を高める大事な原料です。

しかしながら、パーネ・トスカーノという無塩のパンが今に至るまで存在し続けてきたという歴史的な事実もあります。言い伝えにより諸説ありますが「歴史の中で民族紛争により食塩が行き渡らなかった。」とか、「内陸の山岳地帯は海水塩が貴重で高価だった」とも言われています。

一方、我が国においては高齢化社会を向かえ、生活習慣病予防が叫ばれる中、食塩摂取量は一つの重要なテーマとされています。そこで、今回は食の中の「無塩パン」を取り入れる価値について考えてみたいと思います。

タンドリーチキンとカボチャのサラダについて

ほくほくとした甘みのあるカボチャに、スパイシーなタンドリーチキンを合わせると、味と食感のコントラストが楽しめるサラダを簡単に作ることができます。これにレーズンで甘酸っぱさを、ローストしたアーモンドで香ばしさの食感を添えて、パンに合う味わい深いサラダに仕上げます。



作り方(作りやすい分量):

- ①カボチャ(約 500g)は種とわたを取り、ひと口大に切ってから蒸す。
- ②玉ねぎ(1 玉の半分分量/約 100g)は薄くスライスして水にさらして辛味を取ってから水気を切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、塩、白こしょう(適宜お好み量)をして軽く下味を付けてからマヨネーズ(約 60g)で和える。
- ④③にタンドリーチキン(調理済み冷凍品 500g スライスを解凍して利用)とレーズンを加えて混ぜ合わせ、塩、白こしょう(適宜お好み量)で味を調え、仕上げにレーズン(約 50g)とローストしたアーモンドスライス(約 8g)をのせる。

パーネ・トスカーノについて

パーネ・トスカーノは“塩なしのパン”といわれ、配合には塩が含まれていません。イタリア中部のトスカーナ州やウンブリア州では伝統的にパンの原料に塩を使わないパンがあります。この地方の料理は塩分の濃い味付けで、塩の入っていないパンとの相性が良いということもあって、塩味を効かせたスープ、サラミやハムなどと一緒に食べると美味しく頂けます。

パンに塩以外にも砂糖や油脂も配合しないこのパンは、膨らみに欠けゴツゴツとした重たいパンですが、噛むほどに旨味が感じられます。

パンの配合は、小麦粉100%、発酵生地(種)合計50%、パン酵母1.2%、水60%前後です。

非常にシンプルな配合だけに、発酵種の風味がこのパンの鍵になります。



組み合わせによる栄養的な価値について

タンドリーチキンや組み合わせの野菜の栄養価は、「作りやすい分量」の配合から1食分を、パンの摂取量や摂取カロリーなども参照しながら判断して、料理(タンドリーチキン 120 g、カボチャのサラダ 170g)、パン(パーネ・トスカーノ 90g)として試算しました。

試算の結果、料理から摂取される食塩が多少多くてもパンに食塩が配合されていない分、一食当たりの食塩摂取量がある程度抑えられるという結果が明らかになりました。また、パンの配合が非常にシンプルだけに、料理の栄養バランスが非常に重要だということも分かりました。栄養計算の結果は以下の通りです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	β -カロテン (μ g)	ビタミンE α -トコフェロール (mg)	食塩相当量 (g)
タンドリーチキン	203	16.9	0.1	27	0.7	1.8
カボチャのサラダ	213	2.5	5.4	930	5.2	0.5
パーネ・トスカーノ	226	7.0	1.7	0	0.4	0
合計	642	26.4	7.2	957	6.3	2.3

カボチャは甘くほっくりとした食感や、冬至に食べる習慣などから、冬のイメージがあるカボチャですが、旬は7月から9月ごろです。しかし、切らずに丸のままなら数か月保存できるので、緑黄色野菜の収穫が少なくビタミンが不足しがちな冬にも食べられるので、とても重宝する野菜です。

脂溶性ビタミンのビタミンEは野菜の中でもトップクラス、ビタミンEとして働く成分は8種類ありますが、 α -トコフェロールは8種のビタミンEの中でもっとも生理活性作用が強く、体内に存在する90%がこの成分です。食品からの摂取量ももっとも多く、食事摂取基準でも α -トコフェロールを指標としています。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、一日あたりの「目安量」は、30～49歳の男性 6.0mg、女性 5.0mgと設定されています。この献立で一食あたり 6.3mgと男性の目安量を摂取できます。

加えて抗酸化作用のある β -カロテンも豊富に含まれます。 β -カロテンは必要に応じて体内でレチノールに変換されてビタミンAとして働きます。皮膚や粘膜、目の健康維持に役立ちます。

また、カボチャは食物繊維が豊富です。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、糖尿病など生活習慣病の予防効果も期待できます。「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 以上と設定されています。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。

ナトリウムは、カリウムとともにバランスをとって、細胞内外の水分量を調節し、体内に適切な水分を保持します。また、神経系を正常に維持したり、心臓や筋肉の機能を保つ働きもあります。人体に必要なミネラルの一種で、主に食塩(塩化ナトリウム)の形で摂取されています。ただし、摂りすぎると「むくみ」や「口の渇き」のほか、高血圧・胃がん・食道がんのリスクを高めることが報告されています。近年における日本人の成人 1 人 1 日当たりの摂取量は、食塩相当量として男性 11g 程度、女性 9g 程度であり、以前に比べ減少しています。しかし、世界的にみると、それでも高いレベルにあります。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、摂取量の減少を目指すものと位置づけられており、目標量(食塩相当量として)は、成人 1 人 1 日当たり男性 7.5g 未満、女性では 6.5g 未満と設定されています。この献立で一食あたり 2.3g と男性の目標量の 1/3 以下となっています。

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 2022」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: 食物繊維の必要性和健康、ナトリウム」

2022 年 11 月