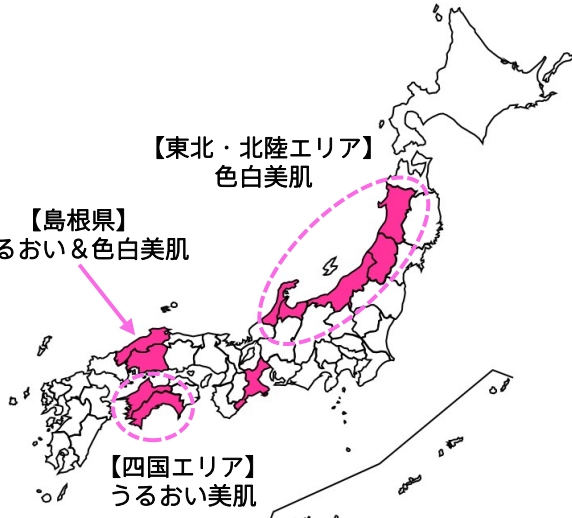


『ニッポン美肌県グランプリ2015』 4年連続 “島根県” が「美肌県」全国 1 位を獲得 気象を味方につけた、美肌を保つ環境が勝因

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、社長：鈴木弘樹）は、2015年日本で1番美しい肌を持つ「美肌県」を、島根県に決定いたしました。この結果は全国47都道府県を対象に、1年間（2014年9月1日～2015年8月31日）に集めた女性の肌データ（734,448件※1）を分析し県別に集計。全6部門（肌がうるおっている、ニキビができてにくい、シミができてにくい、くすみが無い、毛穴が目立たない、キメが整っている）の合計値から偏差値を算出し、総合順位を決定しました。

『ニッポン美肌県グランプリ2015』



美肌県 **1位** **島根県**

美肌県グランプリ 2015

2位	山形県	6位	秋田県
3位	愛媛県	7位	新潟県
4位	石川県	8位	広島県
5位	富山県	9位	三重県
		10位	高知県

■美肌県グランプリの結果は、HP (<http://www.pola.co.jp/special/bihadaken/>) に掲載しています。

4年連続1位を獲得した島根県は、「肌がうるおっている：5位」「キメが整っている：6位」「シミができてにくい：12位」など、全6部門においてバランスよく高順位を獲得していることが総合1位に繋がっています。

その要因として、日照時間※2が短いため紫外線の影響を受けにくく、水蒸気密度※3が高いため肌のうるおいを保ちやすいという美肌により気象環境が関連していると考えられます。

今年的美肌県グランプリでは、肌の外側から影響を及ぼす「気象」からの考察に加えて、肌の内側から影響を及ぼす「食」にはじめて着目。食のスペシャリストである東京家政大学栄養学科の先生方にご協力いただき、美肌県上位の県に共通した食文化を探りました。その結果「魚を丸ごと＆発酵調味料で食べる」ことが上位県の食文化として根付いていることがわかりました。

魚の身だけでなく、皮や頭部などからでたエキスなどを調理に使用し、発酵調味料（味噌、醤油、みりん他）で加熱して食べることで、美肌により栄養素を効率よく摂取することができます。美肌県上位の県は気象環境以外にも、美肌を保つ食文化が根付いていることがわかりました。

※1 アベックスのスキンチェック実施件数（2014年9月1日～2015年8月31日）

※2 日照時間：気象庁HPより（2014年9月1日～2015年8月31日）

※3 水蒸気密度：大気中の水分量を表します。空気中1m³に水分が何グラム含まれているかを示し、その温度での飽和水蒸気密度×相対湿度から求めます。（2014年9月1日～2015年8月31日）

【報道関係のお問い合わせ先】

株式会社 ポーラ 宣伝部 TEL 03-3494-7119 / FAX 03-3494-6198 〒141-8523 品川区西五反田2-2-3

◆『ニッポン美肌県グランプリ2015』総合結果

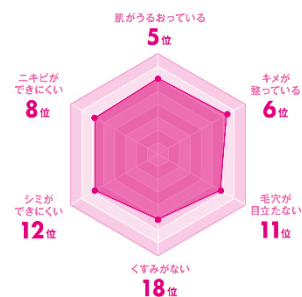
順位	都道府県	美肌偏差値	順位	都道府県	美肌偏差値	順位	都道府県	美肌偏差値
1	島根県	72.4	16	長野県	53.9	31	香川県	46.0
2	山形県	65.3	17	兵庫県	53.5	32	神奈川県	45.3
3	愛媛県	63.8	18	北海道	53.4	33	徳島県	45.3
4	石川県	63.5	19	大阪府	51.6	34	宮城県	45.2
5	富山県	63.3	20	宮崎県	51.2	35	長崎県	45.0
6	秋田県	63.0	21	熊本県	50.4	36	奈良県	42.8
7	新潟県	63.0	22	愛知県	49.9	37	和歌山県	42.8
8	広島県	62.0	23	福井県	49.8	38	静岡県	41.6
9	三重県	61.6	24	鹿児島県	49.7	39	福島県	40.7
10	高知県	59.7	25	福岡県	49.2	40	佐賀県	38.8
11	東京都	59.1	26	山口県	48.6	41	大分県	37.6
12	鳥取県	58.7	27	山梨県	48.5	42	青森県	36.9
13	岩手県	58.4	28	滋賀県	47.4	43	千葉県	34.9
14	京都府	58.4	29	岐阜県	46.2	44	群馬県	34.6
15	岡山県	55.5	30	埼玉県	46.1	45	沖縄県	33.7
						46	栃木県	33.4
						47	茨城県	28.2

※同数値に関しては、小数点以下2位以降の数字をもとに順位づけしています。

◆『ニッポン美肌県グランプリ2015』総合結果考察（上位3県）

第1位 島根県

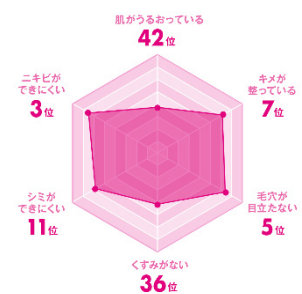
4年連続1位を獲得した島根県は、全6部門が20位以内にランクイン、そのうちの3部門がベスト10に入りました。大幅に順位を落とす部門がなく、とてもバランスが良い肌状態です。気象環境の面から見てみると、日照時間は短く全国で7位、水蒸気密度は高く全国で11位のほか、美肌を阻む2つの風「肌荒風※4」「毛穴熱風※5」の影響も受けないことから、年間を通じて美肌を保ちやすい気象環境が整っており、このことが総合ランキング1位に関連していると考えられます。



第2位 山形県

第2位の山形県は、「ニキビができてにくい」部門3位、「毛穴が目立たない」部門5位、「キメが整っている」部門7位と、トップ10に入った3部門が全体を引き上げ、昨年の8位からランクアップし、総合2位という結果となりました。

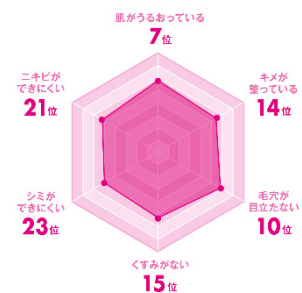
日照時間が全国的にみて短い傾向にあるほか、生活習慣のアンケート※6では「バランスの良い、規則的な食事」を取っている方が比較的多いことが、高順位の要因だと考えられます。一方、「肌がうるおっている」部門は42位と厳しい結果のため、保湿ケアに重点を置くことで、さらに美肌を目指すことができると考えられます。



第3位 愛媛県

愛媛県は昨年同様の3位でした。「肌がうるおっている」部門が7位と好成績なことに加え、それ以外の部門も比較的良好な順位が並び、全体のバランスが取れていることが、総合3位に繋がっています。

気象の面からみても、日照時間、水蒸気密度共に全国的にみて中程度であることに加え、1年を通じて変動が少ない天候のため、季節の変わり目における肌の負担が少ないことも、大きくランクダウンする部門がない要因と考えられます。



※4 肌荒風（はだあらしかぜ）とは、肌のうるおいを奪う、高い山脈を越えてくる乾燥型と、狭い平野を通り抜ける突風型の2種類の風。

※5 毛穴を開かせる「山」と「海」から吹き込む2種類の熱風。

※6 アベックス スキンチェック 生活習慣・体調アンケートより（2014年9月1日～2015年8月31日）

◆『ニッポン美肌県グランプリ2015』部門別概要と部門ランキング

『ニッポン美肌県グランプリ2015』は、「肌がうるおっている」「ニキビができてにくい」「シミができてにくい」「くすみが少ない」「毛穴が目立たない」「キメが整っている」の6部門で女性の肌を分析しています。2014年に肌分析が進化し、肌内側（真皮）の状態まで推定することが可能になりました。その結果「糖化（黄ぐすみの原因の1つ）」の状態を推定することができるようになり、本年より「くすみが少ない」部門を追加しています。また、2015年に発見した「毛穴熱風」により、風も毛穴を開かせる要因であることを発見したことを受け、「毛穴が目立たない」部門も新設しています。

肌質

肌質は肌の水分と皮脂のバランス。このバランスが整っているほど美肌を保ちやすい環境となります。うるおいがあって、皮脂も適度にあることが美肌を目指す上で大切です。

■肌がうるおっている

【分析方法】

肌表面の角層細胞のはがれ方を約30倍に拡大して観察。

【肌のメカニズム】

肌表面の角層細胞のうるおいを保つ力が弱まると、肌内部の水分も蒸発し、肌は乾燥した状態になります。角層が乱れている状態は、外部刺激を受けやすくなり、肌は敏感になり、様々な肌トラブルに繋がります。

肌がうるおっている		
順位	都道府県	偏差値
1	高知県	76.0
2	岡山県	71.4
3	長崎県	65.5

■ニキビができてにくい

【分析方法】

ニキビができる位置や頻度、ターンオーバー（新陳代謝）の状態を分析。

【肌のメカニズム】

大人ニキビといわれる乾燥タイプのニキビと、過剰な皮脂が原因のニキビがあります。大人ニキビには保湿が重要。皮脂原因のニキビには、食事、ストレス、便秘などの生活習慣に影響を受けることが多く、ライフスタイルを整えることが重要です。

ニキビができてにくい		
順位	都道府県	偏差値
1	宮崎県	67.6
2	高知県	67.2
3	山形県	66.7

肌色

「色の白いは七難隠す」ということわざがあるように、肌の色が明るく均一であることは、健康的な印象を与えるだけでなく、見た目年齢においても若い印象を与えます。

■シミができてにくい

【分析方法】

肌表面の角層細胞を約300倍に拡大し、メラニンの量や分布を観察。

【肌のメカニズム】

メラニンというシミの元になる物質が過剰に産生されると、後々これが肌表面にシミとなって現れます。このメラニンは紫外線に当たるなど、肌に刺激を与えることで増える傾向にあります。

シミができてにくい		
順位	都道府県	偏差値
1	秋田県	77.7
2	京都府	68.3
3	石川県	66.0

■くすみが少ない

【分析方法】

肌表面のミクロな凹凸や肌色画像情報など、複数の情報の組み合わせから糖化の状態を推測。

【肌のメカニズム】

加齢や紫外線により、体内のたんぱく質と糖が結びつく「糖化」が進み、これが黄ぐすみの原因となります。食生活の見直しや紫外線のケアをすることが大切です。

くすみが少ない		
順位	都道府県	偏差値
1	岐阜県	75.0
2	京都府	72.0
3	滋賀県	69.2

肌表面形状

肌表面の形状は、肌の印象に関わってきます。毛穴が目立たない肌は陶器のようになめらかな肌を演出し、キメが細かい肌は透明感がある肌を演出します。

■毛穴が目立たない

【分析方法】

肌表面の状態を約15倍に拡大して撮影し、毛穴の大きさなどを分析。

【肌のメカニズム】

毛穴に角栓が詰まって毛穴が開いている状態と、エイジングによりハリが失われることで開く毛穴があります。また乾燥や熱風によって毛穴が開くこともあり、丁寧なお手入れが必要です。

毛穴が目立たない		
順位	都道府県	偏差値
1	秋田県	67.1
2	高知県	65.0
3	新潟県	64.6

■キメが整っている

【分析方法】

肌表面における微細なキメ（皮丘・皮溝）の状態を約15倍に拡大して撮影し、デジタル画像解析を実施。

【肌のメカニズム】

肌表面には「皮丘」と呼ばれる山と、「皮溝」とよばれる谷からなる微細な凹凸構造があり、これを「キメ」と呼びます。皮丘がふっくらとしていて、皮溝がくっきりと深いと、ハリ・弾力のある明るい印象の肌となります。

キメが整っている		
順位	都道府県	偏差値
1	岡山県	71.5
2	北海道	68.1
3	沖縄県	63.5

美肌県上位の県に共通する食文化を東京家政大学栄養学科と調査 「魚を丸ごと & 発酵調味料」で食べることが、美肌の秘訣だった！？

今年を含めた4回的美肌県グランプリを経て、美肌県上位の県は島根県・愛媛県が属する「中国・四国エリア」、山形県・石川県などが属する「東北・北陸エリア」に集中している傾向がみえてきました。これらの地域は、主に気象の面で美肌を保ちやすい環境にあると考えられていますが、その他に美肌を保ちやすい環境や文化が根付いていないかという疑問から、今年的美肌県グランプリは「食」に着目。食のスペシャリストが集まる東京家政大学栄養学科の先生にご協力いただき、美肌県上位の県に潜む食文化を探りました。

その結果、「魚」に関して特長的な食文化を確認。それは「魚を丸ごと & 発酵調味料」で食べるという食文化です。

魚の身の部分だけを食べるのではなく、調理時に魚を丸ごと且つ、発酵調味料で加熱することで、美肌により栄養素を効率的に摂取することができます。美肌県上位の県は、この食べ方を自然に取り入れており、食文化の面でも美肌を保つ要素があると考えられます。

●魚を丸ごと＝皮の部分や頭部などから抽出したエキス、骨を揚げて砕いたりなど、魚の身以外の部分も食すること。

●発酵調味料＝味噌、醤油、みりんなどを使用し、魚を加熱調理すること。

美肌県グランプリ上位県の魚の食文化（調理法）

東北・北陸地方

魚の身の部分を刺身や煮付けとして食べる他、あらの部分も汁や鍋にして食している。味噌、麹などの発酵調味料との組み合わせが多く取り入れられている。

【例】



たら汁



どんがら汁

中国・四国地方

小魚をはじめ魚を丸ごと用いる料理が豊富。すり身で食べることも多い。発酵調味料と組み合わせた調理も見受けられる。

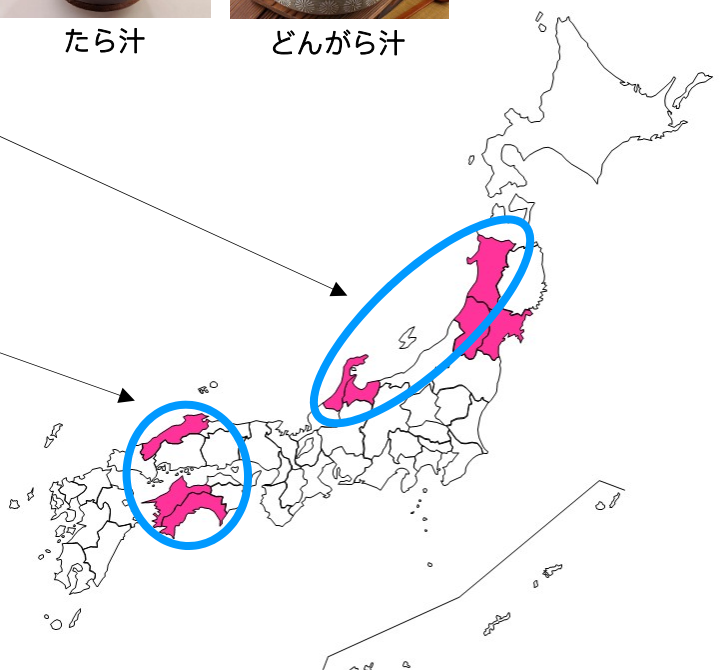
【例】



かさごの煮付け



ぶりのあら炊き



※過去4年間の美肌県グランプリでTOP10に3回以上入った都道府県

■「魚を丸ごと&発酵調味料」で食べることのメリット（東京家政大学栄養学科調べ）

魚を丸ごと且つ、発酵調味料で加熱することで、魚の栄養素を効率的に摂取することが可能です。

【魚を丸ごと食べるメリット】

多くの魚には、必須脂肪酸であるドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）が含まれています。これらの成分は、血中の中性脂肪を減少させ、健康的な皮膚の状態を維持することが知られています。さらに、普段食べ残したり捨ててしまう魚の皮にはコラーゲンが豊富に含まれているほか（図1）、はらわたや内臓にもDHA、EPAが豊富に含まれています。魚の身以外の部分も調理することで、魚の持つ栄養素を無駄なく摂取することができます。

【魚を発酵調味料で加熱調理するメリット】

皮などに含まれているコラーゲンは、加熱することで体内に吸収しやすくなります。一方でDHAやEPAは酸化されてしまい、これらの肌への作用が低下してしまいます。発酵調味料（味噌・醤油・みりんなど）で調理することで、加熱によるDHA・EPAの酸化抑制が可能であると考えられています。また、発酵食材の「米麹」には肌の代謝に重要な役目を果たす「グルコシルセラミド」という成分が含まれており、麹との組み合わせも美肌に良いと考えられます。

【図1】魚の皮有無でのコラーゲン量の違い

種類	皮有無	コラーゲン量* (mg/100g)
サケ	皮あり	2,410
	皮無し	820
サワラ	皮あり	1,280
	皮無し	1,040
ブリ	皮あり	1,620
	皮無し	970

*食材の分析値（湿重量：水分は未測定）

出展：栄養学雑誌（Vol.70 No.2）20代から50代日本人女性における食事由来コラーゲン推定摂取量の特徴

【魚を丸ごと&発酵調味料で食べている人の肌データ】

「魚を丸ごと&発酵調味料で食べる」調理法を取り入れている島根県民の美肌スコアを、島根県的美肌県グループの美肌スコア（平均値）と比較したところ、前者は、平均よりも高いスコアの項目が多く、「魚を丸ごと&発酵調味料」で食べることが、美肌に繋がると考えられます。

※ポーラ調べ



- 肌データ：島根県在住 66歳
- 魚を食べる頻度：週4回以上
- 魚の調理法：ぶりのあら煮など



- 肌データ：島根県在住 33歳
- 魚を食べる頻度：週3回程度
- 魚の調理法：味噌汁につみれを入れるなど

■美肌県上位の県の食文化をご家庭でも。

「魚を丸ごと&発酵調味料」を取り入れたレシピを東京家政大学の学生が考案。

美肌県上位の県に根付いていると考えられる食文化「魚を丸ごと&発酵調味料」で食べる方法を、日本全国の家庭で取り入れやすいように、東京家政大学の学生がレシピを考案。手軽に始められるレシピからパーティー料理編など幅広い使用シーンを想定したレシピが完成しました。お弁当に入れることもできるので、美肌県上位の県の食文化をぜひ日々の食事の中に取り入れてみて下さい。

【普通の食卓編】



梅香るししゃもの南蛮蒸し

【パーティー料理編】



クルクル鮭のトルティーヤ

【上級者編】



カレイのちまき
～スイートチリソースがけ～

気象と肌の関係

今年的美肌県グランプリの肌データ収集期間（2014年9月～2015年8月）の日照時間・水蒸気密度を見てみると、例年通り日照時間に関しては日本海側が短く、北関東近辺は長い傾向にありました。また、水蒸気密度に関しては、東北地方が低く、九州地方に南下するに連れて高い傾向が捉えられました。美肌を保つ環境としては「日照時間が短く、水蒸気密度が高い」ことが適していると考えられます。

【日照時間】

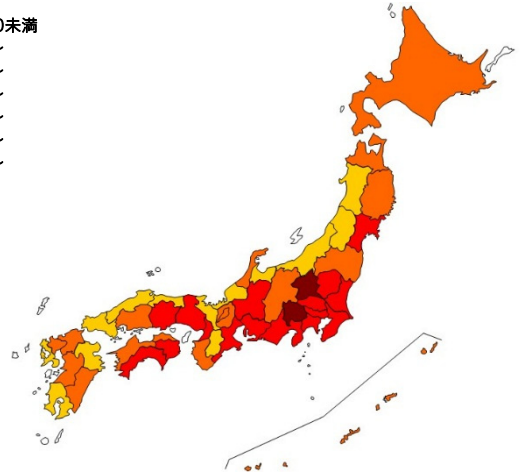
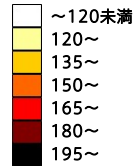
■日照時間が肌に与える影響

日照時間が長いことは紫外線に当たる時間が長いと考えられます。紫外線は肌の乾燥を引き起こすとともに、シミやソバカスの原因となります。また、肌内部にも影響を与え、ハリや弾力を奪う大きな要因となります。

■紫外線への対策方法

- ・外出時に日焼け止めを塗る。
(顔だけではなく、首やデコルテも忘れずに。)
- ・紫外線は窓ガラスも通過。室内でも日焼け止めを。
- ・ビタミンEは日焼け対策にオススメ。
(カボチャやアボカド、アーモンド、トマトなど。)

年間平均日照時間 (h)



※年間の平均日照時間を基に作成。1日の日照時間を12時間（6時～18時）とし算出。
(2014年9月1日～2015年8月31日)

【水蒸気密度】

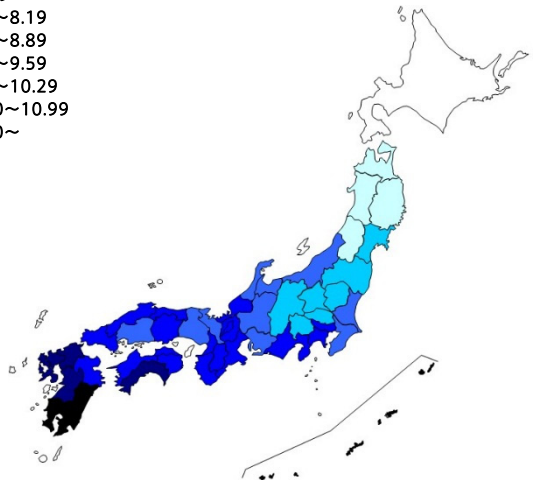
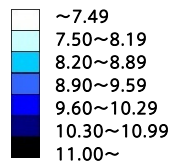
■水蒸気密度が肌に与える影響

空気中の水分量が少なく、空気が乾燥してくると、肌表面（角層）の水分が蒸発し、肌がかさつき、肌アレや小ジワといったトラブルを起こしやすくなります。また、角層が乱れて外部刺激も受けやすくなるため、肌が敏感な状態になりがちです。

■乾燥への対策方法

- ・ローション/ミルク/クリームで保湿を行う。
- ・日中は保湿タイプのベースメイクを取り入れる。
※クリームファンデーションなど。
- ・寒い時期は乾燥と共に血行不良にもなりがち。
マッサージやぬるめのお風呂につかってケアを。

年間平均水蒸気密度 (g/m³)



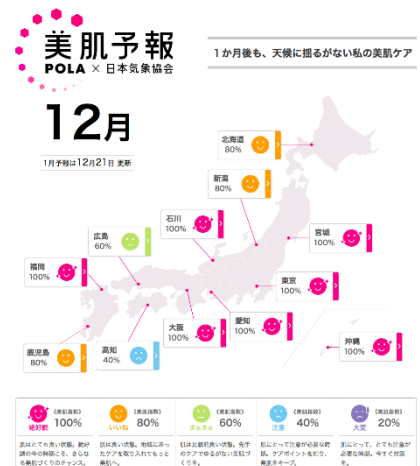
※年間の平均水蒸気密度を基に作成。(2014年9月1日～2015年8月31日)

2015年11月12日より「美肌予報」スタート

「ニッポン美肌県グランプリ」を4年間行ってきた中で、空気中の水分量への着目や「肌荒風」の発見など、気象に関する知見を蓄積してきました。住んでいる場所（都道府県）によって、気象状況は異なりますが、それにより肌のお手入れ優先ポイントも異なります。

「美肌予報」は日本気象協会とポーラ 美容研究室が開発した新しい肌ケア提案のコンテンツサイトです。向こう1ヶ月の天気予報を元に、都道府県別にオリジナルの「美肌指数」を算出し、今その地域で生活している人が優先的にケアすべきお手入れポイントを、スキンケア、食、マッサージ方法など、様々な角度から提案します。

■美肌予報 (<http://www.pola.co.jp/special/bihadayoho/>)



【参考資料】 『ニッポン美肌県グランプリ2015』 概要

調査方法： ポーラ ザ ビューティを含む全国のポーラのお店にて、アベックスのスキンチェックを受けた方の肌データを47都道府県別に集計。この集計結果をもとに全6部門（肌がうるおっている、ニキビができてにくい、シミができてにくい、くすみがでない、毛穴が目立たない、キメが整っている）の肌データを独自の解析により得点化。6部門の合計値から偏差値を算出し、総合結果の順位を決定しました。

期間： 2014年9月1日（月）～2015年8月31日（月）

対象件数： 全国47都道府県 734,448件※1

※1 アベックスのスキンチェック実施件数（2014年9月1日～2015年8月31日）

都道府県	件数	都道府県	件数	都道府県	件数	都道府県	件数
北海道	21,119	茨城県	12,726	京都府	26,744	徳島県	4,827
青森県	4,544	東京都	30,586	滋賀県	14,741	高知県	5,873
秋田県	8,098	埼玉県	37,975	大阪府	58,571	愛媛県	6,951
岩手県	7,486	神奈川県	42,761	奈良県	5,878	福岡県	46,172
宮城県	5,024	山梨県	4,461	和歌山県	2,204	大分県	7,266
山形県	3,797	静岡県	39,782	兵庫県	24,388	長崎県	3,974
福島県	7,707	石川県	6,424	岡山県	8,060	佐賀県	6,504
新潟県	10,646	富山県	7,788	広島県	11,111	熊本県	7,150
長野県	15,951	福井県	4,879	鳥取県	2,030	宮崎県	4,913
群馬県	17,107	愛知県	79,818	島根県	3,004	鹿児島県	5,441
栃木県	5,123	岐阜県	41,881	山口県	12,879	沖縄県	3,010
千葉県	29,963	三重県	10,504	香川県	6,607	合計（件）	734,448

水蒸気密度とは？

水蒸気密度とは、実際の大气中の水分量を表します。空気1m³に水分が何グラム含まれているかを示し、その温度での飽和水蒸気密度×相対湿度から求めます。単位体積中の水分量が変化しなくても、空気温度が上がれば相対湿度は下がり、空気温度が下がれば相対湿度は上がります。空気は温度が高いほど多くの水分を含むことができる性質があり、例えば相対湿度が同じ50%でも、0℃と22℃での空気では、その水分量は1.9gと8.2gで4倍も違います。気温の低い北日本は、相対湿度が南日本と同じであっても、空気中の水分量が少なく乾燥しているため、お肌にとっては厳しい環境にあるといえます。

水蒸気密度 計算方法

各都道府県の温度と飽和水蒸気密度の値より相関係数0.999の近似式を作成し、これに気温と相対湿度の値を当てはめ算出。

各都道府県の気温℃、相対湿度%RH、水蒸気密度g/m³

水蒸気密度=a×b÷100 [a：飽和水蒸気密度 (a=5×10 (0.025c))、b：相対湿度、c：気温]

【東京家政大学ご紹介】

東京家政大学は明治14年（1881年）、女性が職業を持つことが少ない時代に精神的・経済的に自立した女性の育成を目的に職業人育成校として創立。東京家政大学を卒業した学生は高い専門性を身に付け、社会のさまざまな分野の第一線で活躍しています。

今回、女性を応援し続けている点がポーラとも共通しており、ご協力いただけることになりました。

美肌県グランプリプロジェクトチームとして、東京家政大学栄養学科の「大西淳之先生、小林理恵先生、塩入輝恵先生、重村泰毅先生、川上（永塚）規衣先生、角南裕子先生、瀧沢あす香先生」にご協力いただきました。また美肌県グランプリオリジナルレシピ考案には、栄養学科の学生の皆様にご協力いただきました。



ポーラは、新体操ナショナル選抜団体チーム・新体操個人日本代表「フェアリー ジャパン POLA」のオフィシャルパートナーです。

●梅香るししゃもの南蛮蒸し ～普段の食卓編～



【美肌ポイント】

丸ごと食べられるお魚として代表的なししゃもは、エイジングが気になる方にオススメのビタミンE、肌を元気してくれるビタミンB₂、肌荒れを防ぐナイアシンが含まれています。また、抗酸化作用の高い醤油とみりんは、美肌の味方。酢の代わりに使用した梅と梅酢に含まれるクエン酸は、新陳代謝を促し老廃物を体外に排出する作用が期待できます。

<材料> (2人分)

ししゃも	160g	梅酢	30g
玉ねぎ	60g	醤油	小2
人参	30g	みりん	小2
ピーマン	20g	だし汁	60g
パプリカ	20g	赤唐辛子	少々
梅干し	6g		

<作り方>

- ① 野菜（玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ）は全て千切りにする。
- ② 梅干しは種をとり果肉を包丁でたたく。
- ③ みりん、だし汁、醤油、梅酢と②の梅肉を混ぜる。
- ④ クッキングシートにししゃもを置き、その上に①の野菜と赤唐辛子をのせ、③の調味液をかけたら包み、電子レンジ（600W）で2分間加熱する。

●クルクル鮭のトルティーヤ ～パーティー料理編～



【美肌ポイント】

鮭に含まれるアスタキサンチンやトマトに含まれるリコピンは、美肌に良いとされる抗酸化作用が高いと言われています。鮭を醤油とみりんの漬け焼きにすることで、加熱によるDHAやEPAの酸化を抑制できるほか、コラーゲンを多く含む皮まで調理することで鮭の栄養素を効率的に摂ることが可能です。また、リコピンは油に溶けやすいため、オリーブオイルと一緒にトマトソースにすることで吸収が高まります。

<材料> (2人分)

生鮭	1切れ (70g)
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
カットトマト (缶)	400g
玉ねぎ	60g
オリーブオイル	小さじ1強
ローズマリー	1枝
バジル (粉末)	少々
にんにく	1かけ
塩・胡椒	少々
トルティーヤ	2枚
とろけるスライスチーズ	2枚
アボカド	20g

<作り方>

- ① 生鮭は醤油とみりんに漬けておき、4～5等分にしてオリーブオイルで焼く（この時に骨を取る）。
- ② みじん切りにしたにんにくと玉ねぎをオリーブオイルで炒め、カットトマトを加えて沸騰させる。
- ③ ②にカットした鮭を入れて、ローズマリーとバジルを加えて煮込み（トマトの水気が抜けてペースト状になるまで）、塩・胡椒で味を整える。
- ④ トルティーヤの上にスライスチーズ、その上に③の鮭のトマトソース煮、スライスしたアボカドをのせて巻き、つま楊枝でとめる。
- ⑤ ④をラップで巻いて電子レンジ(600W)で40秒間加熱する。

※④までを作り置きしておいて、冷凍保存することも可能です。

※付け合せにルッコラやレタスを添えると彩りがよりキレイになります。

●カレイのちまき スイートチリソースがけ ～上級者編～



■美肌ポイント

カレイは高タンパク低脂肪でコラーゲンやビオチン含有量も高いため、美肌効果が期待できる食材の一つ。白味噌をぬったカレイを加熱し溶出したエキスと干し椎茸の戻し汁をだし汁として利用し、皮を含めたカレイのほぐし身をトッピングしてやさしい味のちまきに。スイートチリソース、美肌食材であるパクチーと共に食するとエスニックな料理に変化します。

<材料> (2人分)

カレイのちまき

もち米	160g	酒	小さじ1
カレイ (生)	2切れ	砂糖	大さじ1/2
ゆで筍	50g	醤油	小さじ2・1/2
人参	40g	塩	少々
干し椎茸	2枚	パクチー	適量
酒	小さじ2		
白味噌	小さじ2		
カレイのエキス+干し椎茸戻し汁	160ml		

スイートチリソース

ナンブラー	小さじ1	酢	小さじ2
ケチャップ	小さじ2/3	醤油	小さじ1・1/3
砂糖	大さじ1/2	にんにく	小さじ1/2
酒	小さじ2	赤唐辛子 (乾)	少々

<作り方>

- ① もち米は洗って水につけておく。
- ② 干し椎茸は水につけて戻す。戻し汁は後ほど使用するため取っておく。
- ③ カレイは表面に酒で溶いた白味噌をぬり、電子レンジ(600W)で約1分半加熱して大きめのほぐし身にする。
- ④ みじん切りにしたゆで筍、人参、戻した椎茸を油で炒め、水切りしたもち米も加えて炒める。
- ⑤ 電子レンジ加熱時に溶出したカレイのエキス+②の干し椎茸戻し汁、酒、砂糖、醤油、塩を加えて、焦がさないように水分がなくなるまで炒める。
- ⑥ アルミホイルに⑤とカレイのほぐし身を入れて包む。
- ⑦ 高温で15～20分間蒸す。
- ⑧ スイートチリソースの材料を混ぜ合わせる。

※スイートチリソースとパクチーは食べるときに添える。