

夏のゴルフの栄養補給



サワーライス

スポーツ栄養アドバイザー
石川三知がつくる
ゴルフごはん

楽しいゴルフ生活を送るには「夏こそ快適な睡眠と十分な栄養摂取」。わかつてはいても、食事さえ億劫になってしまうほど、近年の夏は厳しさを増しています。そんな季節でも、しっかり栄養補給できる、サワーライスのご紹介です。刻んだピクルスと炒り卵、残り食材（今回は小海老と枝豆、無ければハム等のたんぱく質食材を使用してください）を、ささっと混ぜ合わせるだけの簡単メニュー。お酢の酸味と食材の菌ごたえが口当たりよく、きつと食が進むと思います。

自家製ピクルスは多めに作って冷蔵庫に保存しておけば、そのまま食べたり、サラダに加えたりと、とても便利です。ぜひお試しください。



夏野菜のピクルス

【サワーライス】

材料(2人分)

ごはん…300g ピクルス液…大4※ 酢…大1 ピクルス…70g エビ…50g 卵…2個 オリーブ油…少々 枝豆…20g 塩・胡椒…少々 青じそ…2枚 炒りごま…適量

※作り方は夏野菜のピクルス参照

【作り方】①エビは下茹でして2〜3等分に切り、枝豆は塩茹で、卵は炒り卵にする。②温かいご飯に酢飯の要領でピクルス液・酢を加えてよく混ぜ、①と細かく切ったピクルスを混ぜ合わせる。③塩・胡椒で味を整えお皿に盛り、刻んだ青じそと炒りごまを飾って出来上がり。

【夏野菜のピクルス】

材料(1ℓ容器使用分)

パプリカ(赤・黄)…各1/2個 蓮根…小1個 玉葱…1/2個 みょうが…3本 きゅうり…4本(ミニタイプ)

【ピクルス液】(A) 酢…260CC 酒…30CC 水…300CC 唐辛子…1本 にんにく…1片 ローリエ…1枚 シナモンスティック…1本 黒胡椒…少々 きび砂糖…60g 塩…大1

【作り方】①ピクルス液の材料(A)を鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら砂糖と塩を入れて溶かす。②、①をボウルに移して粗熱を冷ます。③野菜は食べやすい大きさに切り、蓮根と玉葱はさっと下茹です。④保存容器に野菜を詰めて浸るまで②を入れ、熱が取れたら蓋をして冷蔵庫で保存する。



監修 石川 三知 (いしかわ みち)

Office LAC-U代表。東京工業大学勤務を経て、スポーツ栄養指導を開始。これまでにフィギュアスケートの高橋大輔選手、荒川静香選手、全日本男子バレーボールチームほかトップアスリートの栄養サポートを担当。