

4月12日は「パンの記念日」！アメリカの“国民食”はピーナッツバター・サンドイッチ
フルーツのプロが太鼓判！
ピーナッツ×フルーツの“マリアージュ”サンドレシピを公開

4月12日は「パンの記念日」です。この度、アメリカンピーナッツ協会(駐日事務所：東京都港区南青山、代表：天野 いず美)は、パンのおともに欠かせないピーナッツバターを使った、栄養バランスよく、見た目にも美しいサンドイッチレシピを公開いたします。



ピーナッツバターとフルーツのオープンサンドイッチ

長らく、“お酒のおつまみ”として親しまれているピーナッツですが、近年は様々な健康価値が報告されています。ピーナッツに含まれる栄養素のおよそ半分が良質な脂質であり、中でも、リノール酸やオレイン酸といった体内で合成することができない不飽和脂肪酸を豊富に含んでいます。ピーナッツの茶色い薄皮に含まれるポリフェノールの一種、レスベラトロールには抗酸化作用があり、長寿遺伝子を活性化するともいわれています。“おつまみ”としてだけでなく、健康のために毎日摂りたい食材です。

アメリカの食卓に欠かせないのがピーナッツバターです。PB&J（ピーナッツバター & ジェリー）サンドイッチと呼ばれる、ピーナッツバターとジャムを挟んだサンドイッチは、朝食や学生のお弁当の定番として、長年親しまれています。一見するとジャンクな組み合わせですが、ピーナッツバターはFDA（米国食品医薬品局）で、原料の90%以上にピーナッツを使用しているもののみがピーナッツバターとして定義されており、甘さは控えめで、ピーナッツの栄養価を余すことなく摂りいれられるペーストです。アメリカでPB&Jサンドイッチが広まった背景には、常温保存ができて腹持ちが良く、栄養価が高いという特長から、戦時中のアメリカ兵士の日常食として活用されたという歴史もあります。ピーナッツバター・サンドイッチは、忙しい毎日に手軽に栄養補給ができる健康食なのです。

今回は、フルーツ専門店として135年以上の歴史を持つ、新宿高野 広報で、フルーツコーディネーターの久保直子さんに、ピーナッツバター・サンドイッチにぴったりのフルーツの組み合わせをご紹介します。

「フルーツサンドイッチを作る時に一番気をつけるべき点は、フルーツの水気がパンにしみ込まないようにすることです。ピーナッツバターをフルーツとパンの間に塗ることによって、ピーナッツバターの植物性の油分が、フルーツの水分のしみ込みを防ぎ、パン本来のかりかり感やモチモチ感を損ないません。その上、フルーツの瑞々しさを保ち、美味しく召し上がっていただけます。私たちの身近で手に入りやすいフルーツを使った、ピーナッツバター・サンドイッチ 3 種類をご紹介します。1 種類でも楽しめますが、複数組み合わせますと彩りがさらに綺麗になります。また、旬のフルーツとの組み合わせは、季節を感じることができお勧めです。」

◆エネルギーチャージには「+バナナ」



アレンジとして定番のフルーツはバナナです。バナナの糖質は果糖が多く、糖質の中でも吸収の早い糖類なので、体内に素早く取り込まれて、エネルギーの補給に役立ちます。ちなみに、ピーナッツバター、パン、バナナの組み合わせに焼いたベーコンを追加したものは、通称「エルピス・サンド」と呼ばれます。名前からも想像できるように、アメリカの伝説的ロック・ミュージシャンが愛したサンドです。

◆免疫カアップには「+キウイ」



免疫力に欠かせないビタミン群、特に C や E、そして食物繊維などが豊富に含まれているキウイは、コロナ禍で免疫カアップが求められている今にふさわしい組み合わせです。鮮やかなグリーン果肉は、酸味と甘みのバランスが良くジューシーな食感が特徴で、これから夏に向けて適度な酸っぱさは清涼感をもたらしてくれます。

◆消化を良くするためには「+パイナップル」



パイナップルに多く含まれるたんぱく質分解酵素であるプロメラインは、消化を促進してくれるほか、胃腸の炎症を鎮め、腸内の有害物質を分解する作用などとも言われています。胃に負担をかけないので、朝食に食べると良いですね。最近はカットパイナップルが店頭にならんでいますので、手間なし、ゴミなしでとても便利です。

◆解説：久保 直子さん（株式会社新宿高野 企画推進部広報 フルーツコーディネーター マネージャー）



株式会社新宿高野

明治 18 年（1885 年）、東京・新宿で創業した老舗フルーツ専門店。創業の地、新宿とともに発展し、常に最高の美味しさと品質を求め続けている。いち早く産地や生産者に注目し、他に先駆けて自社工場を設立、フルーツの魅力を生かしたオリジナル商品の開発、フルーツパーラーの展開など、常にフルーツの美味しさと可能性を追求している。

◆アメリカンピーナッツ協会(APC)について

アメリカンピーナッツ協会は、米国のピーナッツ産業の長期的成長を支援するため設立されました。米国産ピーナッツの品質管理や国際的な消費促進、生産・加工に関する研究促進を使命として、国内外でのマーケティング、PR 活動、顧客サービス、研究を主な活動としています。

Facebook : <https://www.facebook.com/peanutusajapan/>

Instagram : @american_peanut_japan