

3月のレシピ

「豚肉と春菊のオイスターソース炒め」



【材料(3,4人前)】

豚バラ肉 (小間切れや切り落としなど)・・・200g
春菊・・・1束 しめじ・・・1株 長ねぎ・・・1本
調味料 (しょうゆ大さじ1、オイスターソース大さじ1、
みりん大さじ1、酒大さじ2)
肉の下味用調味料 (しょうゆ大さじ1、酒大さじ2、
にんにく2片、片栗粉小さじ2)
炒め用ごま油・・・大さじ2



【肉、野菜の切り方・準備】

豚肉は、食べやすい大きさに切ります。

春菊は、よく洗って5センチ幅くらいに切ります。しめじは、石づきを取り、食べやすい大きさに切ります。長ねぎも、食べやすい大きさに切ります。にんにくは、すりおろしておきます。

【肉の下味付け】

ビニール袋に、食べやすい大きさにカットした豚肉、しょうゆ大さじ1、酒大さじ2、すりおろしたにんにく2片分、片栗粉小さじ2を入れ、よく揉みこみしばらく置いておきます。
にんにくはチューブのものでも代用できます。

【作り方】

- ①フライパンにごま油大さじ2を入れ、下味をつけた豚肉をよく炒めます。
- ②肉に火が通ったら、しめじと長ねぎを入れます。
- ③しめじに火が通ったら、春菊を入れてさらに炒め、しんなりしてきたら合わせておいた調味料 (しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、オイスターソース大さじ1、酒大さじ2)を入れて炒めます。
- ④全体に味がなじんだら出来上がりです。

【豚肉、春菊の効能】

●豚肉はビタミンB1を含んでいるので、疲労回復にいいとされています。このビタミンB1は、ごはんやパンなどの糖質の分解を助けエネルギーに変えてくれますが、汗や尿で排出されやすいので、毎日とると効果的です。

また、豚肉の脂身はコレステロールを下げる脂肪酸がたくさん含まれていますし、最近では、脳卒中の抑制効果もあり長生きに欠かせないとも言われています。

カロリーも思ったほど高くないので、バランスよくとれば健康にいい食材です。

●春菊はよもぎに似てくさみがあり、鍋にはかかせない野菜です。この独特な香り成分には胃を健康にする作用があり、食欲増進にも役立ちます。香りが強いのでアクも強いのではと思われがちですが、アクはほうれん草の1/25で、鍋によく利用されるのはこのためです。

おひたしはもちろん、生で食べることもできます。

また、ビタミンAを豊富に含み、春菊200gで1日の必要量を摂取できるほどです。ほかにビタミンC、ビタミンB2、鉄、カルシウム、ミネラルも豊富で、さらに食物繊維が占める割合も高く、便秘にも効果を発揮します。

また、春菊は葉緑素をたっぷり含むアルカリ性食品です。このような緑黄色野菜は体内の抵抗力を強化し、病気にかかりにくくする作用がありますので、冬場の野菜としてはもってこいといえます。

春菊、ねぎを入れた熱い味噌汁を飲んで、温かくして寝ると体があたたまり、初期の風邪に効果があります。また、便秘や貧血の時には、濃い煮汁を作って飲むとより効果があります。ぜひ試してみてください。

