

11月のレシピ

「豚肉とれんこんの春巻き」

【材料(2,3人前)】

豚肉スライス (小間切れでも可) …150g、
レンコン 100g、ニンジン 1/4 本、もやし 1/3 袋、乾燥春雨 20g
調味料 (水150 cc、鶏がらスープの素小さじ1、オイスターソース大さじ2、
しょうゆ小さじ1/2、こしょう少々、片栗粉小さじ2)
春巻きの皮 10 枚、炒め用ごま油、揚げ油適量



【野菜・肉の切り方・準備】

肉は細かく切っておきます。
レンコンは、食感が残るくらいの大きさに細かく切ります。ニンジンは千切りにします。
もやしは洗っておきます。春雨は熱湯にしばらく浸して戻し、短く切ります。
調味料を合わせておきます。

【作り方】

フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めます。
豚肉の色が変わってきたら、ニンジンとレンコンを入れてさらに炒めます。
最後に、もやしと春雨を入れて、全体に火が通ったら合わせておいた調味料を入れます。
とろみがついたら、バットなどに移して冷まします。
冷めたら、具を 10 等分して春巻きの皮で巻いていきます。
巻き終わりは、小麦粉を少量の水で溶いたものを塗ってしっかり閉じます。
揚げ油を 170 度に熱し、上下を返しながらかきつね色になるまで揚げます。

【豚肉、野菜の効能】

●**豚肉**はビタミン B1 を含んでいるので、疲労回復にいいと言われています。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。

●**レンコン**の主成分はでん粉で、食物繊維を多く含んでいます。

ビタミン C がレモンと同じくらい豊富で、レンコンを常食すれば、メラニン色素の沈着を防ぎ、シミ・ソバカスから肌を守り、美しい肌を作るなど、若返りにも役立ちます。

また、ムチンやタンニンといった特殊成分も含まれているのが特徴。レンコンを切るときに糸を引きますが、あの粘り気のもとがムチンです。ムチンは複合タンパク質で、納豆のネバネバ成分と同じです。

また、レンコンは、血管を丈夫にし、血行を良くし、皮膚の新陳代謝を活性化してくれます。

油との相性が良いため、天ぷら、きんぴら、油炒めなどにすると、レンコンの持つ特徴を生かせます。

●**もやし**には、ビタミン C やカリウムが多く含まれており、豆の状態では含まれていなかったビタミン C が、発芽することによって作られ、アミノ酸の含有量も増加します。

もやしの良いところは、季節を問わずいつでも作れ、味も良く栄養的に優れていることなどです。

農薬や肥料を使わない清浄野菜であるという点も見逃せない利点でしょう。

●**ニンジン**の栄養面では、緑黄色野菜の特徴であるカロテンの多さが特徴の一つです。カロテンは、生で食べるより、ボイルしたり油で調理した場合のほうが、吸収率がずっと良くなるという利点があります。また、ニンジンを常食することで、風邪などの細菌感染の予防になります。

