

4月のレシピ

「豚肉と新じゃがの照り焼き」

【材料(2,3人前)】

豚肉こま切れ(こま切れ以外でも) 200g
新じゃがいも 5~6個 きぬさや 10枚、
調味料(酒 大さじ2、砂糖 大さじ2、しょうゆ 大さじ1、
みりん 大さじ1)、塩こしょう少々

【材料の準備】

肉は食べやすい大きさに切っておきます。
新じゃがいもは、よく洗っておきます。きぬさやは、筋を取ります。
調味料(酒大さじ2、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1)を合わせておきます。



【作り方】

新じゃがいもは、串がささるくらいまで塩茹でします。茹であがったら、湯切りして半分に切ります。
きぬさやは、サッと茹でて斜めに半分に切ります。
フライパンに油を熱して、豚肉を炒め、塩こしょうを振ります。豚肉の色が変わったら、茹でて半分に切っておいた新じゃがいもを入れて、全体に焦げ目がつくまで炒めます。
合わせておいた調味料を加えて、全体にタレを絡めるように炒め合わせます。
最後にきぬさやを加えてひと混ぜして完成です。

【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。

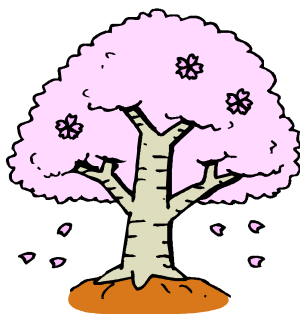
また、豚肉の脂身はコレステロールを下げる脂肪酸がたくさん含まれていますし、最近では、脳卒中の抑制効果もあり長生きに欠かせないとも言われています。

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。

●**じゃがいも**には、ビタミン C が多く含まれています。ビタミン C は加熱すると減少はしますが、じゃがいものでんぷんはビタミン C を包んで保護しているので、葉野菜ほどは減少せず、食べる量からするとかなりの量が摂取できます。中くらいのじゃがいも 2 個(約 200g)で、1日に必要なビタミン C の半分以上の量がまかなえるとされています。

また、カリウムも多く含んでいて、塩分の成分であるナトリウムを抑える働きがあります。味噌汁や漬物が好きな人は、塩分を取りすぎる傾向にあるので、じゃがいもはおすすめです。

他に、ビタミン B1・鉄分・アミノ酸なども含んでいます。なので、効用も多く、胃潰瘍・十二指腸潰瘍・便秘・高血圧・貧血・やけど・しっしん・しもやけなどに広く使用されてきました。このように、さまざまな使い方ができることから、フランスでは「大地のりんご」と言われているそうです。



●**えんどう豆**のなかで若さやごと食べるのが、**さやえんどう(きぬさや)**です。きぬさやは他の豆類に比べビタミン類がとても豊富なのが特徴です。特にビタミン C を多く含んでいます。免疫作用を高め風邪などの予防になるほか、ストレス予防にも役立ちます。

さらに、カロチンも豊富でビタミン C とあわせて、美肌効果が期待できます。また、食物繊維は便秘の解消に役立ち、カリウムの利尿作用が、むくみをとったり、余分な塩分を排出するので、高血圧の方にも効果が期待できます。