

1月のレシピ

「豚じゃがグラタン」

【材料(2,3人前)】

豚肉スライス(こま切れでも可)150g、
じゃがいも大1個(約150g)、たまねぎ1/2個、
バター大さじ1、ミックスチーズ 適量
パセリ(みじん切り) 適量、小麦粉 大さじ1と1/2
牛乳250ml、塩こしょう 少々



【材料の準備】

豚肉は、食べやすい大きさに切って、沸騰したお湯で茹で、水分を切っておきます。
じゃがいもは、5mmの厚さで半月切りか輪切りにします。耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで1~2分程度加熱します。
たまねぎは、薄切りにします。

【作り方】

フライパンに、バター大さじ1を熱し、たまねぎがしんなりするまで炒めます。小麦粉 大さじ1と1/2を加え、粉っぽさがなくなるまで炒め合わせます。いったん火からはずして牛乳を加えてよく混ぜます。ダマがなくなったら中火にかけて、木べらで混ぜながら、とろみがつくまで加熱します。最後に塩こしょうで味付けをします。
耐熱容器に豚肉・じゃがいもを並べて塩こしょうをします。先ほど作ったホワイトソースをかけて、チーズを全体に散らします。オーブンで焦げ目がつくまで焼いて、パセリを振って出来上がりです。

【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。

●**玉ねぎ**の成分でもっとも多いのは糖質で、炒めると甘みが出るのは辛みが弱まるからです。

香り成分のアリシンは、ビタミンB1の吸収を助けて体力を増強するだけでなく、血液をサラサラにして、動脈硬化や脳血栓などを予防します。加熱すると成分が変わるので、サラサラ効果を期待するなら生食がおすすめです。

