



「豚肉と里芋のんにく炒め」

【材料(3,4人前)】

豚バラ肉(薄切り or しゃぶしゃぶ用)・・・150g
里芋・・・・・・・・3、4個
小松菜・・・・・・・・1/2束
☆にんにく・・・・・・・・1~2片
☆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1と1/2
☆酒・・・・・・・・大さじ1



【肉・野菜の切り方・準備】

豚肉は食べやすい大きさに切っておきます。里芋は皮をむいて輪切り、小松菜は4センチ幅にカット、にんにくは細切りにしておきます。

【里芋の処理】

里芋を調理するとき、手が痒くなるのを防ぐには、手に塩か重曹をつけて調理すると良いです。注意としては、ぬめりは薬効成分が多く含まれていますので、できるだけ落とさないようにします。皮をむいて塩もみした後、2~3分下湯でして、水にとってさっと洗ってから調理すると良いでしょう。

●コツ・ポイント●

小松菜は炒めすぎると全体が水っぽくなるので注意しましょう。最後にいれて、サッと軽く炒める程度でちょうどいいです。里芋の代わりに、山芋で作ってもおいしいですよ。

【作り方】

- ① フライパンに油を入れ、細切りにしたにんにくを炒めます。香りがしてきたら、豚肉を入れてよく炒めます。
- ② 豚肉に火が通ったら、下ゆでした里芋を入れてさらに炒めます。
- ③ 全体に火が通ったら、しょうゆ・酒 各大さじ1を回しかけ、最後に小松菜を入れて軽く炒めて完成です。

【豚肉、里芋の効能】

●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。

●里芋は、主にでんぷんとたんぱく質できていて、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムを含んでいます。なかでも食物繊維の一種であるガラクトマンナンは、脳細胞を活性化させ、老化やボケを防止し、血圧・コレステロールを下げる効果があります。

里芋のヌルヌルの素でもあるムチンには、肝臓を丈夫にしたり、胃腸の表面を保護し、胃潰瘍や腸炎を予防する効果があります。こういったヌルヌル成分や食物繊維を多く含む里芋は、腸を整え便秘の改善にとっても効果があります。

ビタミンB1やB2は、代謝に関わっており、低カロリーなさといものはダイエットにもおすすめです。カリウムは芋類のなかでも比較的多く、余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の改善に効果があります。主成分であるでんぷんに包まれたカリウムは熱による損失が少なく、汁物などでいただくのがおすすめです。

