



「ごぼうの豚丼」

【材料(3,4人前)】

豚バラ肉 (小間切れや切り落としなど)・・・200g
ごぼう・・・2本 しょうが・・・1片
ごはん・・・お茶碗または丼ぶり 2~3杯
しょうゆ・・・大さじ4 酒・・・大さじ3
みりん・・・大さじ3 砂糖・・・大さじ1
和風だしの素(顆粒)・・・小さじ1
(トッピング)卵・・・2~3個 ねぎ・・・1~2本



【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。

ごぼうは、ささがきにして水にさらしておきます。しょうがは、みじん切りにします。

【トッピングの準備】

ねぎは小口切りにします。

トッピングにゆで卵を乗せる場合は、お好みの硬さに茹でておきましょう。

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を少々ひいて、しょうがを炒めます。このとき、焦がさないように気を付けながら、弱火で炒めてください。
- ②しょうがの香りが出てきたら強めの中火にして、豚肉を炒めます。
- ③豚肉の色が変わってきたら、ごぼうも入れて炒めます。
- ④全体に豚肉の脂が馴染んだら調味料をすべて入れ、時々かきまぜながら、煮汁が少なくなるまで煮詰めていきます。
- ⑤しっかり味がついたら、ごはんの上に盛り付け、トッピングに卵・ねぎを乗せて出来上がりです。
トッピングの卵は、生卵でも温泉卵でもどちらでもおいしくいただけますが、少し濃いめの味付けなので、卵を乗せない場合は醤油の量を調節して下さい。

【豚肉、ごぼうの効能】

●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。

●ごぼうは耐寒性が強く越冬も可能なので、わが国の気候風土に適した食物といえます。

昔から『毒消し食品』といわれ、利尿剤として広く用いられてきました。ごぼうに含まれるイヌリンという含水炭酸が腎臓機能の働きを高め、食物繊維が腸を刺激し、消化を助け、老廃物の排泄を促します。

また、増血作用がある鉄分も含まれているので、血液をきれいにし、貧血を防止します。

その上、細胞内の余分な水分を排出させるので、むくみも自然ととれていきます。

さらに、血中のコレステロール値を下げる働きや、制ガン効果があることもわかっています。ですから、中高年以上の方で、高血圧、動脈硬化、ガンなどの恐れがある方は、いつもきんぴらごぼうなどの『おふくろの味』を食べることをおすすめします。また、ごぼうは皮にうまみがありますから、調理する際は皮付きのままします。泥つきでまっすぐ伸びた凹凸のないものを選ぶと良いでしょう。

