

9月のレシピ

「おくらの豚肉巻き」

【材料(2,3人前)】

豚肉スライス (小間切れでも可) …200g、
おくら…1袋 (9~10本) のり適量
調味料 (しょうゆ 大さじ 1.5、砂糖 大さじ 1.5)
白ごま 大さじ 1.5

【野菜・肉の切り方・準備】

おくらは洗って、ヘタを切り落とします。表面の産毛が気になる場合は、塩を振り、こするようにして落としてください。豚肉を広げ、のり・おくらの順に乗せて、くるくると巻いていきます。

調味料 (しょうゆ大さじ 1.5、砂糖大さじ 1.5) を混ぜておきます。



【作り方】

油 (分量外) を熱したフライパンで、肉の巻き終わりの部分を下にして焼いていきます。崩れることがあるので、焼き色がつくまではあまりさわらないほうが良いです。焼き色がついたら、ひっくり返して、蓋をして中まで火を通します。

混ぜておいた調味料を入れ、フライパンを軽くゆすって絡めます。

白ごまを大さじ 1.5 入れ、汁気をとばして完成です。

斜めに二等分になるようにカットすると、食べやすく、彩りもきれいです。

調味料の代わりに、焼肉のタレや、粗挽きこしょうなど、お好みのものを絡めてもおいしいと思います。

【豚肉、オクラ、のりの効能】

●**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。

●**おくら**にはβカロテンがレタスのおよそ3倍以上も含まれています。βカロテンは、抗発ガン作用などで知られていますが、その他にも体内でビタミン A に変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

さらに、おくらにたくさん含まれているカリウムには、塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉のけいれんなどを防ぐ働きもあります。

また、カルシウムは骨を生成するうえで欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

イライラの解消にも効果があります。

おくらには『ぬめり』がありますが、おくらに含まれるぬめりの成分はガラクトタン、アラバン、ペクチン、といった食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や、便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があります。また、ガラクトタンは脳細胞を活性化し、免疫力を強化する働きがあるそうです。

●**のり**は『海の牛肉』といわれるように、タンパク質が豊富な食べ物です。

また、カルシウムや鉄などミネラルも豊富で、食物繊維もたくさん含まれています。

のりには、カロチンも多く含まれており、ガンの抑制や老化防止にも効果があるといわれています。

その他にも、血中コレステロールを下げたり、肝機能を向上するといわれるタウリンも豊富に含まれています。

のりのただひとつの欠点は、一度にたくさん食べられないことです。少量でも毎日食べるのがよいでしょう。