

10月のレシピ

「豚肉とじゃがいものにんにく炒め」

【材料(2,3人前)】

豚肉スライス (小間切れでも可) …200g、
じゃがいも…4~5個 トッピング用青ねぎ…適量
調味料 (しょうゆ大さじ 1.5、みりん大さじ 1.5、
酒大さじ 2.5、すりおろしにんにく大さじ 1)
塩こしょう適量



【野菜・肉の切り方・準備】

肉は食べやすい大きさに切っておきます。
じゃがいもは、ひと口大に切って水にさらしてから、レンジで約3分加熱して柔らかくしておきます。トッピング用の青ねぎは、輪切りにします。調味料を合わせておきます。

【作り方】

フライパンに豚肉を入れ、やや強めの中火で焼きます。テフロン加工のフライパンの場合は、油をひかずに焼きましょう。
豚肉の周りがカリッとして油が十分に出てきたら、加熱しておいたじゃがいもを加えます。豚肉から出た油が多い場合は、キッチンペーパーで少し拭いてください。
じゃがいもに焼き色がついたら、合わせておいた調味料を回し入れます。調味料を入れたら、強火にして、汁気を飛ばすように一気に炒めます。
最後に塩こしょうで味を整えて出来上がりです。
お皿に盛りつけて、お好みで青ねぎをトッピングしてください。

【豚肉、ジャガイモの効能】

●**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。

●**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。

さらに、じゃがいもは、使用した揚げ油のにおい消しとしても使えます。一度使った揚げ油も、汚れやおいを取り去って、再びさっぱりさせて使えるようになります。それには、揚げ物の最後にじゃがいもを揚げると良いでしょう。じゃがいもの水分が蒸発するときに、油の中のにおいや煙と一緒に蒸発させてくれます。揚げたじゃがいもは付け合せにして、おいしくいただきます。

