

3月のレシピ

「豚こまの塩ダレ炒めと春きゃべつ」

【材料(2,3人前)】

豚肉こま切れ（こま切れ以外でも）200g

塩ダレ用調味料（にら 1/4 束、にんにく 1 片、酒大さじ 4、レモン汁大さじ 1、塩小さじ 1、ごま油大さじ 1）

塩こしょう適量、炒め用ごま油大さじ 1、春きゃべつ適量

【材料の準備】

肉は食べやすい大きさに切っておきます。

にら・にんにくはみじん切りしておきます。

春きゃべつは、太めの千切りにして お皿に盛っておきます。



【作り方】

みじん切りにした にら・にんにくと、酒大さじ 4、レモン汁大さじ 1、塩小さじ 1、ごま油大さじ 1 を混ぜて、塩ダレをつくります。

この塩ダレと豚肉をビニール袋に入れて、冷蔵庫で 30 分ほどなじませます。

フライパンに、ごま油大さじ 1 を入れ、塩ダレとなじませておいた豚肉を炒めます。

最後に塩こしょうで味をととのえます。辛めが好きな方は、お好みでブラックペッパーを入れてください。

お皿に盛っておいた春きゃべつにかけて出来上がりです。

【豚肉、野菜の効能】

●**豚肉**豚はビタミン 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。

●**ニンニク**は昔から、体力増進、強壮・強健の効能が知られ、世界中で多くの人々に利用されて来た食品です。

ニンニクの強烈な臭いの元は、「アリシン」という臭い成分なのですが、ニンニクのアリシンは、ビタミン B1 の吸収効率を良くします。また、摂取した B1 を長く体内に留める働きがあるので、豚肉を単品で摂るよりも、疲労回復の効用を更に持続させる効果があります。

●**にら**は、強壮の効果があることが知られており、腹部を温め、胃腸の機能を改善し、血行を良くします。また、にらに含まれるにらの成分には、消化酵素の分泌を促し、食欲を増進させる働きが知られています。

また、カルシウム、鉄・カリウムなどのミネラル成分を含んでいるので、骨や歯、貧血などの予防効果も期待できます。

にらは、成長期の子供さんや妊婦さん、中高年の方にぜひおすすめしたい食材の一つです。

●**キャベツ**は、ビタミン C が豊富で、大きめの葉 2,3 枚で 1 日に必要な量が摂取できます。しかも、キャベツのビタミン C の構造は独特で、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

他にも、ビタミン K とビタミン U も多く含まれています。これらのビタミンはあまり聞き慣れない栄養素ですが、ビタミン K は、カルシウムの骨への吸収を助けたり、血液凝固作用によって傷口を早くふさぐ効果があります。

また、ビタミン U は胃壁を丈夫にします。特に飲酒による胃の荒れを防いだり、肝機能も向上させるので、アルコールが欠かせない人には是非キャベツがおすすめです。ビタミン U は熱に弱いので、胃を保護修復したい人は、キャベツを出来るだけ生で食べる方がいいでしょう。