

## 6月のレシピ

# 「豚ばら肉のしょうが焼き」

### 【材料(2,3人前)】

豚ばらスライス 200g 玉ねぎ 1/2 個 きゃべつ千切り 2~3 枚分  
しょうがみじん切り 1 かけ分 片栗粉 適量  
タレ (しょうがすりおろし 1 かけ分、玉ねぎすりおろし 1/4 個分、  
みりん大さじ 2、酒大さじ 2、しょうゆ大さじ 1 と 1/2、  
砂糖小さじ 1)、

### 【材料の準備】

肉は半分の長さに切ります。玉ねぎは、縦に幅 7~8 ミリに切ります。  
きゃべつは千切りにして、水にさらします。  
しょうが 1 かけ分をみじん切りにします。  
しょうが 1 かけと玉ねぎ 1/4 個をそれぞれ すりおろし、タレ (しょうがすりおろし、玉ねぎすりおろし、みりん大さじ 2、酒大さじ 2、しょうゆ大さじ 1 と 1/2、砂糖小さじ 1) を合わせておきます。  
片栗粉小さじ 1/2 を、水小さじ 1 で溶いておきます。



### 【作り方】

フライパンにサラダ油大さじ 1 (分量外) を中火で熱し、玉ねぎを入れてさっと炒め、取り出して器に敷きます。  
続けて豚肉を並べ入れ、両面をさっと焼き、色が変わったらペーパータオルで余分な脂を拭きます。  
たれを回し入れ、全体にからめたら火を止めます。豚肉を取り出して玉ねぎの上のにのせ、キャベツを添えます。  
フライパンに残ったたれに、水溶性片栗粉をもう一度混ぜてから回し入れます。弱火で手早くかき混ぜ、とろみがついたら豚肉の上にかき、最後にしょうがのみじん切りを散らして 出来上がりです。

### 【豚肉、野菜の効能】

- 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。
- 玉ねぎ**の成分でもっとも多いのは糖質で、炒めると甘みが出るのは辛みが弱まるからです。  
香り成分のアリシンは、ビタミン B1 の吸収を助けて体力を増強するだけでなく、血液をサラサラにして、動脈硬化や脳血栓などを予防します。加熱すると成分が変わるので、サラサラ効果を期待するなら生食がおすすめです。
- 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。
- 生姜**の持つ効果や効能としてよく知られているのは、血液の循環をスムーズに行えるように働きかけ、身体を温めてくれるというものです。生姜を食用として取り入れる際には、生の生姜で一日小さじ 1 杯程度、乾燥生姜の場合は 1~4g を目安に摂取するとよいといわれています。