

7月のレシピ

「苦くない☆ゴーヤチャンプル」

【材料(2,3人前)】

豚ばらスライス (ばら肉以外でも可) 150g、ゴーヤ 1本、豆腐 1丁、卵 1個、片栗粉大さじ 2、しょうゆ大さじ 1と 1/2、酒大さじ 1と 1/2、塩こしょう少々、炒め用サラダ油 適量、塩もみ用の塩 少々



【材料の準備】

肉は3cm幅くらいに切ります。

豆腐は水切りをしてから、適当な大きさに乱切りにします。

ゴーヤは、縦半分に切り、中の種と綿をきれいに取り除きます。

そのあと、2~3mm くらいに薄切りにして、塩もみしてしばらく置いておきます。しばらく置いたあと さっと洗い流して、水気を切ってから片栗粉をまぶします。熱湯でさっと茹でて、ざるに取っておきます。

【作り方】

フライパンを熱し、サラダ油をひいて、豆腐を少し焼き目がつくまで炒めて、一度取り出しておきます。フライパンに油を少し足して、豚肉を炒めます。色が変わったら、茹でたゴーヤと、取り出しておいた豆腐を入れて炒めます。

しょうゆ大さじ 1と 1/2、酒大さじ 1と 1/2、塩こしょう少々で味をととのえます。最後にとき卵を回しかけ、ひと混ぜしたら出来上がりです。

【豚肉、野菜の効能】

●**豚肉**はビタミン B1 を含んでいるので、疲労回復にいいと言われています。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。

●**豆腐**や豆乳の原料である大豆は「畑の肉」と呼ばれる良質なタンパク質食品です。大豆を水に浸し、つぶして加熱後、おからを除いたのが豆乳で、これに植物油や糖、着香料などを加えた調整豆乳もあり、いずれもタンパク質が豊富で、ビタミン・ミネラルも含む栄養豊かな飲料です。

また、絞った豆乳をほぼ全部凝固させたものが豆腐です。

大豆は消化のあまり良くない食物とされていますが、豆腐や豆乳となった場合、その吸収率は極めて高く、92~98%が消化吸収されるといわれています。栄養的に優れているが消化のあまり良くない大豆を、消化吸収の良いように加工したのが豆腐や豆乳といえます。そのため、一般の人はもちろん、病人食・老人食・離乳食にも適しています。

●**ゴーヤ**はビタミンCが豊富で、きゅうりやトマトの5倍以上も含まれています。ビタミンCは、風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。通常加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤは炒めても壊れにくいようです。

また、ゴーヤを食べると独特の苦みを感じますが、この苦味成分は「モルデシン」という成分で、胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があります。また、神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。油との相性も非常に良く、夏バテしやすい時期に栄養をとるには非常に適した食材と言えます。

