

9月のレシピ

「豚なすピーマンみそ炒め」

【材料(4人前)】

豚肉スライス (こま切れでも可) 200g、
なす中 2本、ピーマン 3~4個、
にんにく 1かけ、しょうが 1かけ、
長ネギ 10cm ほど、サラダ油大さじ 2、
調味料 (みそ大さじ 2、砂糖大さじ 1、しょうゆ大さじ 1、
みりん大さじ 1、酒大さじ 1)



【材料の準備】

なすは乱切りにして水にさらします。
ピーマンも乱切りにします。
にんにく・しょうがは薄くスライスします。
長ネギはみじん切りにします。
豚肉は、食べやすい大きさに切っておきます。
調味料 (みそ大さじ 1、砂糖大さじ 1、しょうゆ大さじ 1、みりん大さじ 1、酒大さじ 1) を混ぜておきます。

【作り方】

フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、長ネギを入れて火にかけ、香りがしてきたら豚肉も加えて炒めます。豚肉に火が通ったらなすを入れて炒めます。
なすが油を吸ったら、合わせておいた調味料と水 100cc を加え、蓋をして強火で煮立てます。
煮汁が少なくなってきたらピーマンを加えて、煮汁が完全になくなるまで炒め煮にします。

【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。

●**なす**に豊富なアントシアニンは、天然色素であるポリフェノールの一種で、赤ジソやブルーベリーなどに多く含まれ、抗酸化の作用とともに、血栓ができるのを防いだり、目の疲労を改善する効果があります。
夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、なすはとくにその作用が強く認められます。昔から高血圧やのぼせ症になすを食べるといい、といわれたのはこのためです。夏場に常食していれば、体を冷やし、のぼせを防いでくれます。

●**ピーマン**の栄養価は非常に高く、ビタミン A とビタミン C がたっぷり含まれていますので、夏場の緑黄色野菜として大いに活用していただきたい食材です。
トマトなどと同じくナス科の仲間であるピーマンは、そのトマトの4倍にもなるたっぷりのビタミン C を含む健康野菜です。そのままサラダにして食べるのが理想的ですが、青くささがいやだという人は、煮物や炒め物に使うといいでしょう。とくに油との相性がいいので、ソテーやピーマンの肉詰めなどにするとおいしくいただけます。
野菜の不足しがちな夏場は、ピーマンを常食することで夏バテを防ぎ、疲労回復に効果を発揮します。これは、ピーマンに含まれるビタミン A やビタミン C が、細胞の働きを活性化してくれるからです。夏風邪の予防にも、ピーマンを食べると良いでしょう。

