

6月のレシピ

「豚肉とじゃがいもピーマンの炒め」

【材料(2～3人前)】

豚肉スライス (こま切れでも可) 150g、じゃがいも 2個、ピーマン3個、ねぎ1本、酒 (肉下味用) 小さじ1、酒 大さじ1、鶏がらスープの素 大さじ1と1/3、こしょう 少々、炒め用ごま油 大さじ1

【準備】

豚肉は食べやすい大きさに切り、酒 (小さじ1) を揉み込む。じゃがいもは皮をむいて、5mm角の棒状に切ります。ピーマンは、種を取って5mm幅に切ります。ねぎは、5mm幅の斜め切りにします。



【作り方】

フライパンにごま油 (大さじ1) を熱し、下味をつけておいた豚肉を炒めます。豚肉の色が変わったら、じゃがいもを加えて炒めます。じゃがいもの周りが透き通ってきたら、ピーマン・ねぎを加えて炒めます。野菜がしんなりしてきたら、酒 (大さじ1)、鶏ガラスープの素 (大さじ1と1/3)、こしょう (少々) で味付けをして完成です。

【豚肉、じゃがいも、ピーマンの効能】

●**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。

●**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。

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良いでしょう。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。