

## 8月のレシピ

# 「豚肉と夏野菜の味噌風味炒め」

### 【材料(2～3人前)】

豚肉スライス (こま切れでも可) 150g、なす 中2本、ピーマン 3～4個、調味料 (みそ 大さじ2、砂糖 大さじ2、酒 大さじ1、めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1/2)、炒め用サラダ油 大さじ2、材料は以上です。

### 【準備】

豚肉は一口大に切ります。  
なすは、へたを取り 一口大の乱切りにし、水にさらしておきます。ピーマンは、縦半分に切って種を取り、一口大の乱切りにします。  
調味料 (みそ、砂糖、酒、めんつゆ) を合わせておきます。



### 【作り方】

フライパンを熱して、サラダ油大さじ2を入れ、豚肉・水切りをしたなす・ピーマンを入れて炒めます。全体に火が通ったら、合わせておいた調味料を入れて混ぜ、全体にからんだら出来上がりです。

### 【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。

●**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。生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。



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。