

けんぞうキッチン 13

《三朝町》編



じえじえじえ！

滋養強壮ビタミンB1と
ラッキョウで元気アップ

お盆にレジャーにお祭りに、あわただしかった夏も終わり、ほっと一息つきたくなる季節ですが、夏の疲れはちゃんととれていますか？

今回のけんぞうキッチンは、三朝町の 岩山 美由紀 管理栄養士が紹介して下さる“鳥取名産のラッキョウ”と“ビタミン豊富な豚肉”を使った疲労回復レシピです。

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1 は疲労回復にうってつけで、さらにイライラも防止してくれるというとても優秀な食材です。鳥取にはおいしい豚肉もありますし、名産のラッキョウと併せることで地産地消にもつながります。

皆さんもぜひこのレシピを実践していただき、地域貢献しながら健康な身体作りを目指しましょう。



三朝町 健康福祉課
岩山美由紀 副主幹

【わが町の栄養士さん】

- 好きな食べ物：果物、ご当地の美味しい物
- 趣味：スポーツ（ソフトテニス、ソフトバレー、ダンス）
- おすすめの事業：「食の温故知新～昭和の台所～」食育イベント

三朝町制施行 60 周年の今年、今から 60 年くらい前の昭和の「食」を復活させ、地産地消の魅力や手作りのおいしさを伝える食育イベントです。懐かしの給食、かつお節削り、豆腐作りなど、お年寄り世代には懐かしく、若い世代には新しい食の体験を家族で楽しんでいただきたいと思います。

・紹介するレシピのPR:

糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミン B1 が豊富な豚肉と、B1 の働きを高めるラッキョウが栄養、味ともにベストマッチです。ラッキョウ酢で手間もいらず、お弁当の作り置きおかずにもおすすめです。

レシピ⑬ 疲れた体に酢(す)ッと効く☆

豚肉のラッキョウ南蛮



エネルギー
218kcal

栄養価 (1人分)

脂 質: 13.6g たんぱく質: 9.1g
食塩相当量: 1.2g カルシウム: 8mg

材料(4人分)

豚ロース薄切り肉 200g
ピーマン 3個
パプリカ 1個
ラッキョウ 10粒
油 適宜
片栗粉 適宜
漬け汁

ラッキョウの甘酢 100cc
薄口しょうゆ 大さじ1
かつおだし汁 1/4カップ
赤唐辛子 少々

<調理方法>

- ① ピーマンとパプリカは、縦半分に切って種を取り、縦1.5cm幅に切り、水気をふいておく。
- ② ラッキョウは、縦に薄切りにする。唐辛子は種を取って、輪切りにする。
- ③ 豚肉は大きいままで、片栗粉を両面にまぶす。
- ④ フライパンに1cm位油をひいて、ピーマンとパプリカを入れて火が通ったら取り出す。次に豚肉を一枚ずつ広げて入れる。途中裏返して両面カリッと揚げ、取り出す。
- ⑤ 調味料を混ぜ、②のラッキョウと唐辛子も入れて、漬け汁を作る。豚肉を食べやすい大きさに割りながら漬け汁に入れ、素揚げしたピーマンとパプリカも一緒に入れて味をなじませる。

けんぞうPoint

ラッキョウは、酢の物や野菜サラダ、刻んだ茹で卵とマヨネーズを和えてタルタルソースに入れると、味のアクセントになるゾウ。

豚肉の他にも、鶏の空揚げや、アジの空揚げ、玉ねぎ、長芋の素揚げでもできるゾウ。



【一ロメモ】

鳥取県名産のラッキョウは疲労回復のほかにも、血液をサラサラにする効果や利尿発汗作用、カルシウムの吸収促進に整腸殺菌効果など様々な効果があります。

そんなラッキョウは5月下旬から6月上旬が一番の旬ですが、その花は10月下旬から11月上旬に見ごろを迎えます。

食べてもおいしいラッキョウですが、赤紫のきれいな花も一見の価値あります。

