

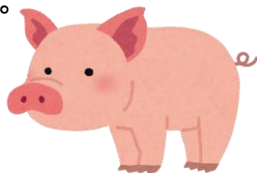


今回のテーマ「豚肉」

豚肉にはたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど健康に生活するために必要不可欠な栄養素が豊富に含まれています。また、疲労回復効果のあるビタミンB1の宝庫なので夏バテ防止にもおすすめです。

《食べ合わせの工夫》

豚肉だけでも栄養素が豊富に含まれていますが、他の食品と食べ合わせることで、さらに効能効果が期待できます。

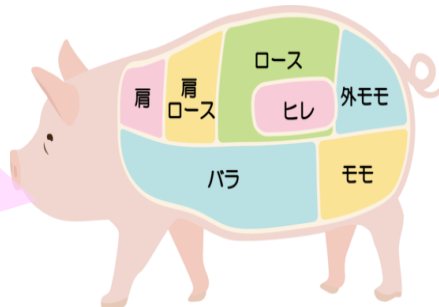


食べ合わせたい食品	期待できる効果
ニンニク・玉ねぎ	疲労回復、新陳代謝の促進
しめじ・ワカメ	高血圧予防、コレステロールの低下
ブロッコリー	美肌効果
かぼちゃ・さつまいも	老化防止・美肌

《豚肉の部位》

- 肩：少し硬めですが旨みのある部位です。煮込み料理に適しています。
- 肩ロース：コクがあり濃厚な味で、酢豚や生姜焼きに適します。
- ロース：キメが細かく、肉質も柔らかく一番美味しいと言われている部位です。
- ヒレ：ロースと並んで豚肉の中で一番良質の部位です。美肌効果があるビタミンB1が最も多く含まれます。
- バラ：濃厚な脂身が特徴の部位です。肉じゃがや角煮に使用します。
- 外もも：脂肪分が少なく、柔らかい部位で味も淡泊です。
- もも：脂肪分が少なく、さっぱりしておりキメ細かく、ヒレについてビタミンB1が多く含まれます。

『切り落とし』とは**特定の部位**の肉の切れ端を集めたもので、大きさはバラバラですが、厚さは均一なのが特徴です。
『小間切れ』は**不特定部位**の肉の切れ端を集めたものになります。厚さも大きさもバラバラで安くお財布に優しいメリットがあります。



なすと豚肉の和風びたし

【材料(2人分)】

材料	分量
豚こま肉	100g
なす	2本
玉ねぎ	1玉
にんにく	1片
ごま油	適量
◎醤油・◎酢	各大さじ2
◎めんつゆ2倍濃縮	大さじ1
◎みりん・◎酒・◎水	各大さじ1

【作り方】

- ①にんにくをみじん切りにして、玉ねぎをくし切りにする。
- ②なすは6等分にして、豚肉は小さめに切る。
- ③フライパンでごま油を熱して、にんにくで香りを出す。
- ④豚肉を炒めて、なすと玉ねぎも加える。
- ⑤◎をさっと加えて、沸騰する前にすぐに容器へ移します。
- ⑥食べる時に青ねぎや鰹節をかけるとより美味しく召し上がれます。

豚ヒレ肉の梅肉ソースかけ

【材料(2~3人分)】

材料	分量
豚ヒレ肉	200g
酒	大さじ1
塩こしょう	少々
大葉	5枚
小麦粉	大さじ2
サラダオイル	少々
梅干し	1個
にんにく	1/2片
◎しょうゆ	大さじ1
◎みりん	大さじ1
◎酒	大さじ1
◎水	大さじ1

【作り方】

- ①豚ヒレ肉を1cmぐらいの幅で切り、塩こしょう、酒をまぶす。
- ②大葉は千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③種を取った梅干しとにんにくを一緒に包丁で叩きペーストを作る。
- ④◎の材料を鍋に入れ、中~強火で1分アルコールを飛ばし、火からおろす。冷めたら梅肉ペーストと混ぜておく。
- ⑤ヒレ肉に小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑥お皿に盛りつけて、④のタレをかけ大葉をかけたら完成。

【夏バテに効く豚肉レシピ】

にんにくに含まれるアリシンと豚肉のビタミンB1が結びつくと疲労回復効果が増します。梅干しに含まれるクエン酸は疲労物質の乳酸を分解し、血液をサラサラにする効果があります。豚肉と一緒に食べると乳酸の分解が早くなり疲労回復のスピードも早くなります。

- ◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。
- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口へお申し出下さい。
- ◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:清光