

いつもご注文ありがとうございます。

連日、テレビをつければ新型コロナウイルスのニュースで持ちきりで、心配になりますね。マスクもずっと売り切れ状態のようですが、私たちにできることは、うがい手洗いを徹底して免疫力を高めることです。美味しいものを食べて、よく笑って、よく寝ましょう。

今月のお題は牛肉です。

牛肉は、ちょっと前までは、コレステロールが高くなる、中性脂肪がついて太る、などというイメージがありましたが、最近では、むしろダイエット効果があるとされています。そして、牛肉に含まれる栄養素は意外にたくさんあります。

まずは、言わずと知れた鉄分。牛肉に含まれるヘム鉄は、植物性の鉄分よりも何倍も吸収率がよく、貧血や冷え予防に効果的です。豊富な必須アミノ酸は、ホルモンバランスを保ち、血液、皮膚、内臓づくりに役立ちます。ストレスから脳を守るセロトニン、体内の脂肪を燃焼しやすくしてくれるカルニチン、新陳代謝や傷の回復に役立つ亜鉛や、血液を作る作用があるビタミンB12、老化を防ぐビタミンE、美容効果が高いビタミンB2など、嬉しい効果がたくさん。ただ、ウイルスなどに対する免疫力をあげるビタミンCは含まれていないので、付け合わせに緑を添えたり、デザートに果物を食べると、必要な栄養素が満遍なく摂れます。

今日は、牛肉の発がん性が気になる方にも嬉しい、発がん性物質を吸着してくれる食物繊維たっぷりのごぼうと一緒に甘辛く炒めた、ご飯が進みすぎてしまうおかずのレシピです。ボリボリの食感が残ったたたきごぼうが抜群に美味しいので、ぜひ派手に叩いてやってください。日頃の鬱憤も晴れるかも…？



牛肉と叩きごぼうの甘辛炒め 2人分

材料・ごぼう 1本・牛肉こま切れ 70g・生姜 ひとかけ・カネキ醤油いちおし 大さじ2½・酒 大さじ1½・みりん 大さじ1½

作り方・ごぼうをよく洗い、すりこぎなどで豪快に叩いたら5cmほどの長さに切る。生姜は薄切りに切り、牛肉を食べやすい大きさに切る。フライパンを熱し牛肉を炒め、(肉から油が出るので油は引かなくても大丈夫)色が変わったら、ごぼうと生姜を加えて炒める。油が全体に回ったら、調味料を混ぜたものを一気に加え、炒りつける。

- *ごぼうを叩くときは躊躇しない。
- *ご飯が進みすぎるので要注意。

不安を煽るようなニュースも多いですが、必要以上に恐れすぎず、気持ちのバランスをとりましょう。今日はいっぱいご飯食べちゃったけど、明日控えればいいや、いや、一週間の中でバランスが取れてればいいや、くらいの気持ちで過ごしましょうね。

それでは今日も良い1日を。