

いつもご注文ありがとうございます。

あっという間に一年の折り返し地点が近づいてきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか？

2020年上半期は色々な出来事がありました。色々な意味で今までとは少し違う毎日ですが、お腹は空きますし疲れもします。毎食おかずを作るのに疲れたら、美味しいそぼろをたくさん作りましょう。あとは具沢山のお味噌汁を作ってご飯を炊けば、数日は大丈夫。

今月のお題は豚肉です。

- 豚肉はビタミンB群が豊富で、特にビタミンB1は、あらゆる食品の中でトップクラスです。豚ヒレ肉には、牛ヒレや鶏のささみの10倍以上のビタミンB1が含まれているそうです。糖質を体内で燃やしエネルギーへと変えてくれるビタミンB1が不足するとエネルギー代謝が落ち、疲れやすくなったり太りやすくなったりします。
- 血液に含まれるヘモグロビンを作るビタミンB12は脳の働きを活発にさせ、疲れた脳を癒してくれます。
- 同じくヘモグロビンの原料となる鉄分も豊富で、頭痛、息切れなどが症状の鉄欠乏性貧血の予防になります。
- 脂というと、太るイメージがあるかもしれませんが、脂溶性ビタミンの吸収を促してくれるので、適度な量は人間の体にとって欠かせません。豚肉には、血中のコレステロール値を抑えてくれる不飽和脂肪酸の、オレイン酸とリノール酸が多く含まれています。牛肉よりも多く含まれている必須脂肪酸のリノール酸は体内では作れないため、食品から取り入れる必要がある栄養素です。
- 髪の毛・皮膚・臓器などの材料となり、体を動かす・栄養や酸素を運ぶ・免疫機能で体を守るなど、さまざまな働きに関わるタンパク質ですが、豚肉には良質なタンパク質が含まれていて、赤身が多いほどタンパク質の含有量が高くなります。

栄養面でも優秀な豚肉ですが、なんといっても美味しいですよ。豚そぼろを作っておけば、そのままご飯にかけて食べるのはもちろん、オムライスに入れたり、とろみをつけて大根やかぼちゃにかけたり、パスタにしたり、麻婆豆腐にリメイクしたり、いろいろ応用が利きます。



豚そぼろ

材料・豚ひき肉 400g・カネキ醤油いちおし 大さじ4・酒 大さじ4・みりん 大さじ4・生姜 適宜

作り方・生姜はすりおろしておく。全ての材料を鍋に入れ、中火で混ぜながら水気がなくなるまで煮る。

*菜箸2膳でぐるぐるかき混ぜながら作ると、細かいそぼろになります。

*肉100gに対して、醤油・酒・みりんは大さじ1ずつなので、覚えやすいです。生姜の量はお好みで。

*濃いめの味付けです。

人間にも電気が流れていて、電気の波があって、波長があって。ネガティブになると、ネガティブの波が押し寄せてきてしまいますが、ポジティブになると、ポジティブの波が押し寄せてくるみたいです。何か起きた時にポジティブでいると、同じ出来事でも、いいことになってしまうようです。

6月も、いい月になりますように。