



トロリンゴとポークステーキ

血中コレステロール低下に

Let's cooking



材料(4人前)

豚ロース切身	4切
リンゴ(紅玉)	1+1/2個
オレンジ	1個
タマネギ	1個
サラダ油・バター	各大さじ2
白ワイン	50cc
レモン汁	レモン1/3個分
塩・こしょう	少々
ブロッコリー・ペビーリーフ	適宜

- 準備**
- ①1/2個のリンゴを、1cmくらいのくし型に切り、薄い塩水につけてから、水気をきる。
 - ②オレンジは一房ずつにして皮をむく。その時に出る汁はとっておく。
 - ③リンゴ1個をきれいに洗い、皮ごとすりおろし、軽く塩をふっておく。
 - ④タマネギを1cmくらいの角切りにする。
 - ⑤豚肉の両面に塩、こしょうをふる。
 - ⑥ブロッコリーを塩ゆでし、ペビーリーフは、よく洗う。

- 調理**
- ①フライパンにサラダ油大さじ2をひき、温まったらバター大さじ2を入れ、中火でタマネギを炒める。
 - ②タマネギが透き通ってきたら、豚肉を入れて一緒に焼く。
 - ③豚肉に焼き色がついたら、豚肉をフライパンの端に寄せ、白ワイン50ccを注ぎ入れる。
 - ④アルコール分がとんだら、鍋はだのうま味を集め、くし型に切ったリンゴにレモン汁をかけながら焼く。
 - ⑤くし型に切ったリンゴに焼き色がついたら、オレンジ、オレンジの汁、すりおろしたリンゴを加えて温め、塩こしょうで味を調える。
 - ⑥お皿に肉とフルーツ、ブロッコリーとペビーリーフを色どりよく盛りつける。

一月七日は七草の日。「人日の節句」ともいわれ「七草がゆ」を食べる日になっています。

この日「せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」のこの入ったお粥を食べると、その年が無病息災でいられるといわれています。お正月のお酒やおせち料理で疲れた胃を消化のいいお粥で休ませ、ビタミン豊富な青菜で栄養バランスを整えるのは、本当に効果がありそうです。

七草は古くから伝わった風習で、万葉集にも若菜(七草)を摘む情景が詠まれています。いまでこそ冬でも野菜は豊富にありますが、昔は冬場に不足しがちな栄養を補う生活の知恵だったのでしょう。

六日の夜に摘んだ七草をまな板の上に乗せ、七草嚙子をうたいながら包丁でトントン切り刻んだという風習もあり、これにはその年の豊年を願う思いが込められています。いずれにしても先人たちは、食への感謝や健康を願う気持ちを生活の中に風習として取り入れていたのではないのでしょうか。



医食同源

山梨の食材再発見

風土が育む山梨のリンゴ

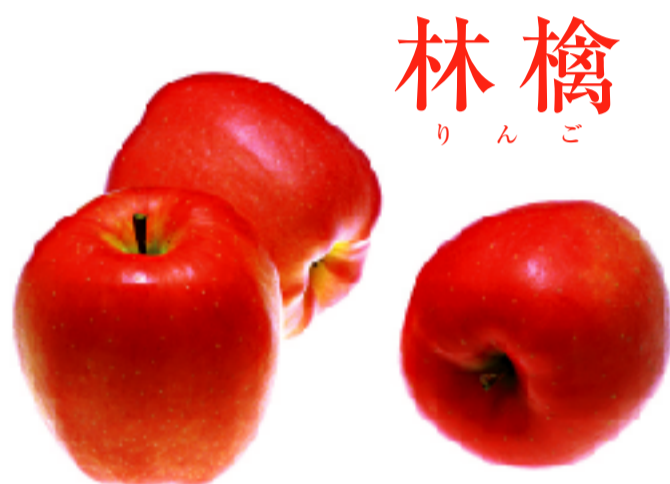
「甲州八珍果」のひとつに、リンゴがあります。

甲府盆地特有の日中高温・朝夕冷涼と降水量・日照時間などの諸条件を満たした気候は果実の成熟に適しています。山梨のリンゴは完全するため、糖度が高く、着色も美しいのが特徴です。

リンゴが持つ優れた力

リンゴには多量の食物繊維とカリウムが含まれています。

リンゴの食物繊維の中で代表的なペクチンは、高血圧や動脈硬化の原因となる血液中のコレステロール値を下げる働きがあります。また、腸内のビフィズス菌を増やし、有害菌を抑えるので下痢止めや整腸作用もあります。ペクチンは安定し



林檎

りんご

た成分なので、切ったり、すりおろして空気に触れてもその効果は変わりません。リンゴに含まれる豊富なカリウムは、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる働きがあります。

また、リンゴはポリフェノールの宝庫でもあります。ポリフェノールは抗酸化作用が高く、心筋梗塞や動脈硬化予防に効果があります。リンゴのポリフェノールは、主に皮と皮下に多く含まれているので、リンゴは、皮ごと食べるのがお勧めです。

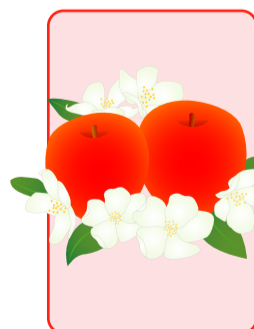
「一日一個のリンゴは医者を選ばせる」と西洋のことわざにも言われているほどリンゴは、栄養価の高い果物です。

ちなみにリンゴの切り口が褐色になるのは、リンゴのポリフェノールが空気中の酸素と結合してキノンという物質に変わるため。変色防止には、切り口をうすい塩水やレモン汁に漬けておくといでしょう。

ダイエットと美容対策にも

歯ごたえと満腹感があるので、食事前にひとつ食べると空腹感を満たして、食べ過ぎ予防になります。中玉1個200gで、米飯半杯分、約90キロカロリーです。よく噛むことで唾液分泌が良くなり、胃の働きを促進してくれます。リンゴ独特の酸味である有機酸は、胃腸内の殺菌と鉄分吸収を高め、貧血予防に役立ちます。

リンゴ+α = 効果²



- パイナップル・やまいも・ハスの実・とうもろこし = 便秘・下痢の改善・整腸作用
- 白きくらげ・豚肉・たまねぎ・アボガド = 動脈硬化予防・高血圧予防
- トマト・ブロッコリー・いちご・すいか = 疲労回復・ガン予防
- こんにゃく・グリーンピース・パパイア・ぶどう = 糖尿病予防・肥満防止