

vol.08

これから本格的にはじまるレースに向けてスタミナ強化の薬膳 豚肉のロースト～モロヘイヤソース

材料 4食分

豚肉のロースト～モロヘイヤソース

豚ロース肉薄ぎり	……400g
塩	……小さじ1/3
あらびきこしょう	……少々
キャノーラ油	……大さじ1
モロヘイヤ	……1束100g(葉のみで50g)
きゅうり	……1/2本
にんにく	……半かけ(すりおろす)
だし醤油	……小さじ2
醤油	……小さじ2
レモン汁	……小さじ2
輪切り唐辛子	……少々
ミニトマト	……8個

作り方

豚肉のロースト～モロヘイヤソース

- 1 きゅうりは、5ミリ角に切る。
- 2 モロヘイヤは茎から葉を取り熱湯でゆでて、粘りが出るまで細かく刻む。
- 3 モロヘイヤ、きゅうり、にんにく、だし醤油、醤油、レモン汁、輪切り唐辛子を混ぜ合わせる。
- 4 豚ロース肉に塩とあらびきこしょうをふる。フライパンにキャノーラ油を入れて熱し、豚ロース肉を広げて焼く。
- 5 両面がこんがり焼けたら取り出して、食べやすい大きさに切る。
- 6 ⑤の上に③をかけ、ミニトマトをあしらう。



にんにく&豚肉

豚肉は、良質なたんぱく質とビタミンB₁を豊富に含み、運動習慣のある方にも取り入れやすい食材です。薬膳では、「気」や「血」を養う食材として親しまれています。また、にんにくに含まれる香り成分のアリシンは、豚肉に含まれるビタミンB₁と結びつくことで、体内にとどまりやすい形になることが知られています。薬膳では、にんにくはカラダを温め、巡りを整える食材として古くから利用されてきました。



モロヘイヤ

モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」を意味する名前をもつ緑黄色野菜です。β-カロテンやビタミンC、葉酸などのビタミン類を豊富に含み、彩り豊かな食卓づくりにも役立ちます。

薬膳では、カラダを養い、暑い季節のコンディションづくりを支える食材として親しまれています。また、特徴的な粘りは料理にとろみを与え、肉料理ともよく合います。豚肉に含まれるビタミンB₁と組み合わせることで、栄養バランスのよい一品になります。