



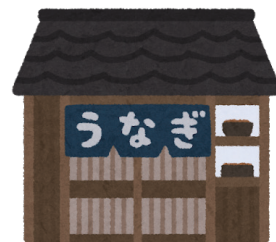
土用の丑の日



「土用の丑の日」の由来

土用とは、新しい季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間のことを指します。丑の日の「丑」とは、十二支の丑（うし）のことです。特に、夏の土用は暑さの厳しい季節であり、丑の日に合わせて「う」のつく食べ物を食べることで無病息災を願うという風習が全国的に広まりました。

土用の丑の日にウナギを食べることが有名ですが、「う」のつく食べ物として、梅干しや瓜（胡瓜、西瓜、南瓜、冬瓜）、牛、うどんなども食べられています。



ウナギに多く含まれる栄養素

●ビタミンA

脂溶性ビタミンのひとつで、脂肪を多く含むウナギには豊富に含まれます。目の健康を守る機能があります。また、外界と接する皮膚や粘膜の形成に関わり、粘膜の乾燥や細菌の感染を防ぐ役割もあります。



●ビタミンB1

糖質を効率良くエネルギーに変える助けをする栄養素です。欠乏すると、この糖質代謝がスムーズにできず、エネルギーを産生することができなくなり、体内に疲労物質が蓄積し、疲れやすくなります。

にんにく、玉ねぎ等に含まれるアリシンと一緒に摂ると吸収率が上がります。



●ビタミンB2

糖質やたんぱく質、特に脂質をエネルギーに変えるときに不可欠な栄養素です。また皮膚や粘膜、髪、爪などの細胞を再生する役割もあります。



●ビタミンE

悪玉コレステロールの酸化を防ぐなどの抗酸化作用によって、生活習慣病予防に効果があります。野菜や果物のようなビタミンCを多く含む食材と一緒に摂ると、抗酸化作用がより強固になることが知られています。



本日の

レシピ

食欲増進! さっぱり豚しゃぶ

土用の丑の日にちなんで「う」のつく梅干しをアクセントに用いた夏バテ予防レシピです。はちみつ漬けの梅干しと酢を使うことで、塩分を控えながらも食が進む味付けとなっています。
オクラの粘り気によって酸味がマイルドになり、豚肉に味がよく絡みます。



材料(1人分)

豚ロース薄切り肉 …5 枚(90g)
酒 ……………大さじ 1 (15g)
梅干しはちみつ漬け(塩分 6%)
……………約 1/2 個(可食部 7g)
オクラ ……………2 本(25g)
青じそ ……………1 枚
酢 ……………大さじ 1 (15g)
ミニトマト ……………3 個(30g)



作り方

- 鍋に水 500ml と酒を入れて沸騰させる。
沸騰したら豚肉を1枚ずつ広げて入れ、色が変わるまで茹でる。
豚肉をザルなどにあげて水気を切り、冷ましておく。
- オクラはネットに入ったままこすり洗いし、産毛を取る。2分程度茹で、小口切りにする。
(板ずり、塩ゆでは不要)
- 梅干しと青じそは粗めのみじん切りにする。
- オクラ・梅干し・青じそ・酢を、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- 皿に盛った豚肉の上に4をかける。
彩りとしてミニトマトを添えて完成。



栄養量(1人分): エネルギー: 206kcal

たんぱく質: 15.3g 脂質 14.5g

炭水化物 6.1g 食塩相当量 0.5g

オクラは小さく切る方が粘り気が出て美味しいです。

