

バロンドールカフェ監修 ☆おススメ食材のレシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



8月のオススメレシピ

なすの豚肉巻き揚げ

しし唐を添えて

調理時間: 10分程度

☆調理手順☆

- ①なすはへたを切り、縦4等分に切る。
しし唐は竹串で刺し、2～3か所穴をあける。
- ②まな板に豚肉一枚を広げて縦に置く。
手前になす一切れをのせて、肉を少しづつ斜めに
ずらしながら、すきまなくしっかりと巻き、巻き終わりを下にして置く。
残りも同様にし、12本の豚肉巻きを作る。
- ③保存容器に、★を入れて混ぜる。
- ④フライパンに高さ2～3cmまでサラダ油を入れ、中温に熱する。
しし唐を入れ、10秒ほど揚げて取り出し、油をきって③のたれにつける。
- ⑤②を静かに油に入れ、時々上下を返しながら2～3分揚げる。
- ⑥豚肉に薄い揚げ色がついたら取り出し、油をきる。
- ⑦熱いうちにたれに加えて上下を返し、全体にからめて完成(^^)／

☆材料☆(2～3人分)

☆なす……………3個
☆豚バラ薄切り肉……12枚

★市販のポン酢しょうゆ
……………2/3カップ
★水……………2/3カップ

★サラダ油

* 冷蔵庫で2～3日保存可能
* しし唐は穴をあけないと
爆発しちゃいます！



☆今月のポイントは…しし唐☆

7月から8月にかけて旬を迎える、夏の野菜、「しし唐」
しし唐に含まれているビタミンCには、私たちのカラダの免疫機能を高め、
疲労を回復してくれる効果・効能があると言われているので、風邪の予防や、
しし唐の旬にもあたる「夏バテ防止」のためにも、積極的に摂りたい栄養素ですね(^^)／
また、ビタミンCには「メラニン色素を分解」してくれるはたらきもあるので、
シミなどが気になる方にはもちろん、「夏の日焼け対策」にも効果が期待できるのがうれしいトコロ！



スターキッズ 8月

食育ミニコラム



からだに良い！漬物を知ろう！！



●漬物の種類●

漬物には種類が多くあります！

それぞれの地方の習慣・産物・気候などによって漬け方が異なり、多種多様です。
長い年月をかけて、その地方独特の味を出しているものが多いです。

- 塩漬け(梅干し・一夜漬け・ハクサイ漬け・しば漬け)
- ぬか漬け(たくあん)
- ぬかみそ漬け(きゅうり・なす)
- 粕漬け(奈良漬け・ワサビ漬け)
- 酢漬け(らっきょう漬け・ピクルス)
- カラシ漬け(ナスのカラシ漬け・きゅうりのカラシ漬け)



●何が体に良い??●

- 野菜には、肉や魚にはない食物繊維やビタミンなどの重要な成分が多く含まれています。
でも、生野菜はなかなかたくさん食べられないものです。
ですので、漬物にすることによって、生野菜のままでは食べられない量の野菜が食べられるんです！
- 野菜は炒めたり煮たりするとビタミンが壊れてしまいます。
漬物にすることによって、ビタミンを壊さず体内に吸収出来るんです！
- 油や調味料を使って調理すると、脂肪分や塩分の摂りすぎに気を付けなければなりません。
漬物にすることによって、余分な脂肪分や塩分の摂りすぎを気にする必要がないんです！

●漬物に関することわざ●

漬物にはことわざもたくさん(^~)/

- 番茶梅干し医者いらず
朝起きてすぐに、梅干しを入れた番茶を飲むと食欲が出てきます。
食欲が出るということは、胃液の分泌が活発になっている証拠で、消化も良くなります。
- なにもナスビの香の物
ごちそうはなくても、ナスビの漬物でも気持ちは表せる、ということ。
- たくあんの重石に茶袋
たくあんの重石は重いほど良い。茶袋のように軽いものでは、重石として役に立たない。
何の役にも立たないことの例え。

お家でも漬物に挑戦してみましょう！！