

「今日のお料理」ならぬ…

# 今月のオススメレシピ

2016.6  
第28回  
担当:片山

## 第28回のテーマ 「旬の食材を堪能しよう!」 ~新生姜編~

前回に引き続き、今回も旬の食材の中から新生姜に注目。新生姜は夏ごろから早堀りしている生姜で、この時期にしか味わえません。そんな新生姜を使って、これからの蒸し暑い季節に対抗できちゃうレシピをご紹介します♪

生姜が苦手な人も食べられる!?

### 新生姜の豚肉巻き

#### 材料 (3~4人分)

新生姜…140g(1パック)  
ねぎ…25g(5本)  
豚肉…240g  
小麦粉…大さじ1/2  
酒…大さじ2  
水…大さじ2  
ごま油…大さじ1/2

A { しょうゆ…大さじ1  
みりん…大さじ1.5  
砂糖…小さじ1  
オイスターソース…小さじ1



調理時間 約30分

栄養成分(1人分)  
カロリー:253kcal  
たんぱく質:14.6g  
脂質:15.6g  
炭水化物:9.6g  
塩分量:1.0g

#### 作り方

- ① 新生姜は皮をむいて干切りにし、ねぎは長さ5cmに切る。
- ② ①を豚肉で巻き、塩、こしょうをして、小麦粉を軽くまぶす。
- ③ ごま油を熱したフライパンに②を巻き目が下になるように並べて焼いていき、全体的に焼き目をつける。
- ④ ③に酒、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ ④の水気がなくなったら、Aを加えて、全体的にからめる。
- ⑥ 盛り付けたら完成!



#### 管理栄養士からのありがた〜い? ヒトコト★

今回注目した新生姜は、普通の生姜(ひね生姜)とは違い、皮が薄く水分が多いことが特徴とされています。ひね生姜に比べて辛味が弱いので、苦手な方にもおススメ。

生姜にはシウガオールという血液の循環を促進し、体を温める作用があります。暑い時期に体を温める必要はないと思われがちですが、クーラーなどで冷えた体は、しっかりと温めてやることも大切です。また、生姜の香り成分のシネオールには食欲増進作用があり、夏バテや疲労回復に役立ちます。