

8月のレシピ 夏バテ撃退レシピ 豚肉の冷しゃぶに ♪さっぱりスタミナだれ♪



疲労回復には豚肉！！
酢をかかせた特製だれでさっぱりと・・・
たっぷりの野菜と一緒にいただきます。



わかばのオススメ 「桃豚」

秋田県小坂町にあるポークランド十和田湖高原ファーム・ファームランドで育てられた豚肉で、肉質が柔らかく脂に甘みがあるのが特徴です。豚肉特有の臭みがなく、とても美味しいとご好評いただいております。

材料(4人分)

ニラ 1/2束 ネギ 1/4本 ショウガ 1かけ
しょう油 100cc 酢 50cc ごま油 大さじ2

作り方

- ①ニラ、ネギはみじん切り、ショウガはすりおろす。
- ②全ての材料を混ぜ合わせ、30分程冷蔵庫に入れて味をなじませたら完成

冷しゃぶの他、冷奴、そうめん、ギョウザのたれなどにも♪
レシピ:最上美貴子(野菜ソムリエ)

食事で夏バテ対策

連日暑い日が続きますね。夏バテしていませんか？
この時期は、疲労回復効果が期待できる食材を上手に取り入れて
夏バテ撃退！残暑も元気に乗り切りましょう。

☆夏バテ対策にオススメの栄養成分と食材☆

「ビタミンB1」

別名「疲労回復ビタミン」とも呼ばれています。
糖質をエネルギーに変える働きをします。
豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・豆腐・ゴマなど

「クエン酸」

疲労の原因となる乳酸を除去する働きがあります。
酢・ゆず・グレープフルーツ・レモン・梅干など

「ビタミンB2」

脂質をエネルギーに変える働きをします。
レバー・うなぎ・牛乳・卵・納豆・アーモンドなど

「アリシン」

一緒に摂取すると、ビタミンB1の吸収を良くしてくれます。
ネギ・ニンニク・ニラ・玉ねぎなど

「ビタミンC」

胃腸の働きの下下を緩和してくれます。
赤ピーマン・オクラ・モロヘイヤ・ジャガイモなど

「ムチン」

胃や腸の粘膜を守り、消化吸収を助ける働きをします。
納豆・オクラ・モロヘイヤ・山芋・ナメコなど

夏バテの予防に、規則正しい生活を心がけましょう。
睡眠時間の確保、冷房の温度を下げすぎない、冷たい飲み物を摂りすぎない、お風呂にゆっくり入る、適度な運動をし汗をかく・・・など、
疲れを溜めこまない環境作りが効果的です。

♪わかばのお肉でランチ♪

～和台所 花～ もも豚カツ丼セット 950円(税抜)



今回ご紹介するのは、大仙市にある「和台所 花」さんの「もも豚カツ丼セット」です。肉の柔らかさ、脂の旨みの特徴である「桃豚」のロースを使用しています。

このカツ丼一番の特徴は、卵、玉ねぎを使っていない事です。

特製の和風だしがさっぱりとしていて絶妙。肉の味を活かした味付けで、桃豚の旨味を堪能できます。ランチタイムは、カツ丼にサラダ・漬物・味噌汁・デザート・コーヒーが付いて950円。お財布に優しい価格でお腹が満足のボリューム！！お邪魔した日は、ランチを楽しみにたくさんのお客様がいらしていました。一度食べたらまた食べたくなる味。リピーターもいらっしゃるという人気メニューです。是非ご賞味ください。

お店データ 和台所 花

大仙市朝日町18-1 グリーンホテル1階
☎ 0187-86-3311
営業時間 11:00～14:00 17:00～22:00
定休日 日曜日

《プロの技》 おいしいトンカツの揚げ方

～お店の方に伺いました～

衣をつける際、小麦粉と卵を2度づけしてからパン粉をつけると、サクッとした美味しいトンカツが揚げられます。

豚ロース 背中の中部分の肉。キメが細かくて柔らかな肉質。外側に程よく脂肪がついており、ここに旨味がある。トンカツやポークソテー、焼き豚、ハムなどに向いている。豚肉は、糖質をエネルギーに変える働きを持つビタミンB1を多く含む。別名「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、夏バテ防止に効果があると考えられている。



～秋田県民は豚肉が好き！！～

秋田県民1人当たりの年間豚肉消費量は平均22キロ。全国平均は19キロで、都道府県別で見ると全国第4位の消費量となっています。ちなみに、牛肉に関しては4.3キロ。全国平均が6.8キロで、秋田県は42位の消費量です。

秋田県民は豚肉を好んで食べているという結果が出ていますが、皆さんのお宅はいかがですか？

統計を見ると、東日本が豚肉、西日本は牛肉の消費が多いとの結果が顕著に出ています。これは、肉じゃがに使用する肉で見ると・・・豚肉・牛肉と分かれ、なるほど納得です。(2013年 総務省家計調査データ)

皆様のご自慢のレシピや楽しい情報などをお寄せください。採用された方には、肉のわかばグループ共通商品券500円分を差し上げます。「わかば喰楽部」のご感想やご意見、ご要望などもお待ちしております。

発行：わかば喰楽部編集部

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1 焼肉わかば山王店内 ☎ 018-883-1129 FAX 018-865-5512