

「頸食～一人暮らしに彩りを～」

伊藤 靖幸

今回、「頸食」ということで、ただ美味しいだけでなく、簡単で身体にやさしい食を紹介していきます。

最初に紹介するのは、『紅茶の煮豚』です。煮豚は、身体を作るために必要な「たんぱく質」が豊富です。今回はヒレを使用しました。ヒレのブロックは高いですが、スーパーの特売日やセールで、安く売っている時に買うのがおすすめです。ヒレは脂肪が少なく、ダイエットにはもってこいです。他にも、モモやロース、バラ、牛肉、鶏肉のブロックで出来ます。次は、作り方です。沸かした「紅茶」で煮るだけ！「えっ」と思われるかもしれませんがこれだけです。私の場合ですと、沸騰させた水に紅茶のパックとヒレを入れます。紅茶のパックは20分程度で取り出し、その後は10分程度煮込み、味をしみ込ませます。ブロックの大きさにもよりますが、紅茶のパックは2つ使えば大丈

夫だと思えます。

冷蔵庫に1日おいておけば、冷めて、より一層味がしみ、美味しくなります。また、熱いまま取り出して、切って食べることもでき、みりん・酒・醤油・生姜などに浸して味を変えることもできます。ブロックを半分にして、『紅茶の煮豚』と『紅茶+味付け煮豚』の2種類作っておけば、その時の気分によって食べたい方を選ぶことが出来ます。あっさりした味や、濃い味を作れば3,4種類作ることもできます。また、サラダやラーメン、チャーハンに入れたり、そのまま食べてもOKです。

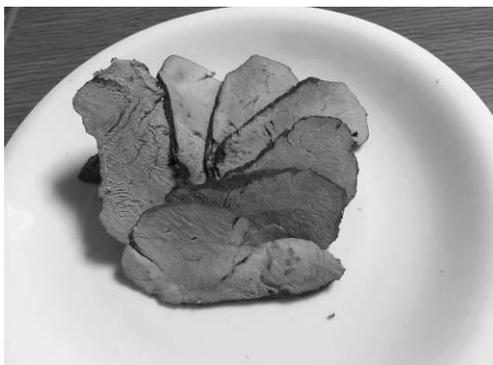
『紅茶の煮豚』は紅茶に含まれるタンニンによって、豚肉の臭みが消え、柔らかくなります。また、カフェインは、身体の脂肪を燃焼させる働きがあり、さらに、カテキンにはコレステロールや中性脂肪を低下させる効果があります。



『紅茶の煮豚』と『紅茶+味付け煮豚』



『紅茶+味付け煮豚』と野菜



紅茶の煮豚



『紅茶の煮豚』とラーメン

続いて2つ目の「頸食」は『スタミナ納豆』です。秘密のケンミン SHOW でも放送され、知っておられる方もいるかもしれません。鳥取県倉吉市の学校給食で出ていた給食メニューです。私は鳥取県倉吉市生まれで、『スタミナ納豆』を食べていました。その人気はすごくて、自分も「ちょっと多めに入れて」とお願いしていたのを思い出します(笑)

さて、作り方ですが、

- ① みじん切にしたニンニク・生姜をごま油で香りが出るまで炒める。
- ② ①に鶏ミンチを入れ炒め、酒を振って火が通ったら器に移して冷ます。
- ③ ひきわり納豆、こいくちしょうゆ、砂糖、タバスコを混ぜる。
- ④ ③に②と刻んだねぎを加えて、よく混ぜる。

と簡単ですぐできます。(倉吉市の学校給食参照)

次に、栄養について解説していきます。メインである納豆には、たんぱく質を多く含みます。たんぱく質は、三大栄養素のひとつであり、生きていくうえで特に重要な栄養素です。スタミナ納豆のスタミナに当たるニンニクや生姜ですが、生姜には食物繊維が入っており、便秘解消になり、ニンニクは納豆に含まれるビタミン B1の吸収を良

くしてくれるため身体をより元気にしてくれます。

鶏ミンチは低カロリーでコラーゲンが豊富なため、ダイエットにはもってこいの食材です。納豆だけでも栄養価が高いのに、他の食材を入れることによって、さらに栄養価がプラスされる最強の食べ物だと思っています。

さらにさらに、納豆は身体に良いとは分かっても、ネバネバや匂いが苦手な方もいると思います(私もその一人)。でもスタミナ納豆にはネバネバや匂いはほとんどありません。美味しく食べることが出来ます。今回は、辛味成分として、タバスコを紹介していますが、唐辛子にしても美味しいです。その他にもラー油にしても良いですし、鶏ミンチを豚ミンチにすれば、ビタミン B1 が豊富で夏バテ防止に最適です。このように使う食材で、味や効果が変えられたり、使う食材が低価格ということもおすすめポイントです。

皆さん、美味しい、簡単で身体にやさしい「紅茶の煮豚」「スタミナ納豆」いつ作るの?今しかないでしょう?笑

最後に、プチ情報で秘密のケンミン SHOW で放送があった次の日に、全国のスーパーで鶏ひき肉とひきわり納豆が売り切れになったらしいです。



スタミナ納豆 鶏ミンチ



スタミナ納豆