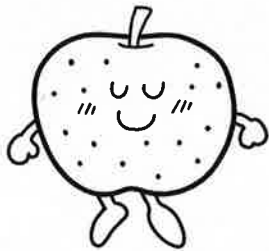


魚津の野菜で簡単クッキング⑭



友道の木下真さん宅の
梨を使いました。

鶏肉の梨おろし焼き

材料 (4人分)		作り方
鶏むね肉	400g	①鶏むね肉は厚みを均一にし、広げておく。
なし	200g	②なしは皮ごときれいに洗い、すりおろす。しょうゆと酒を混ぜる。
しょうゆ	大さじ1.5	③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を中火で両面とも焼き、焦げ目をつける。
酒	大さじ1.5	④②をかけ、ふたをしてやや火を弱めて汁気がなくなるまで蒸し焼きする。
サラダ油	大さじ1	⑤肉を食べやすいように切り分ける。切ったわけぎをそえる。
わけぎ	2本	

※梨の良い栄養成分は皮と皮の近くに多く含まれるため、今回は皮も使います。

- ・ 梨の栄養素は90%近くが水分。ビタミンはB1, B2, Cがあるが、とても少ないです。
- ・ 梨はカリウムを多く含みます。カリウムはむくみ解消や利尿作用があります。また、“アルプチン”や“カテキン”という有効成分も入っており、中国では昔から、夏場の果物らしく「体の熱をとる」といわれています。アミノ酸である“アスパラギン酸”に疲労回復効果があります。
- ・ シャリシャリした食感は食物繊維の“リグニン”という物質です。また、梨の糖分の一種である“ソルビトール”が、便を柔らかくして腸の蠕動運動を促すといわれています。食物繊維のリグニンと、糖のソルビトールで、便秘解消に良いといわれます。
- ・ 梨の消化酵素である“プロテアーゼ”が肉のタンパク質を分解する作用があるため、焼いたら固くなりがちな鶏むね肉が柔らかく仕上がります。

