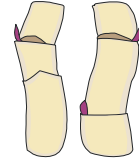


健康市場

第 106 号
 〒193-0942
 八王子市栢田町 538-15
 TEL: 0426-61-6047
 発行元: 永生会 栄養科
 発行日: H18. 5. 1
 責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

うど



うどは本来野菜というよりも、山菜になります。栽培技術が進み、市場には主に農家で栽培されているものが出回っていますが、旬の時期には天然ものがでまわります。独特の香りを持ち、苦味を持っているので、好き嫌いがあるようです。しかし、その歯ざわりは非常に食欲をそそる野菜として親しまれてきています。

<産地>

東京を中心とした関東各地で栽培されていますが、中でも三鷹市・立川市などが多く、また中国地方の大山うども有名です。

<栄養価と効能>

クロロゲン酸という抗酸化性を示す物質を含んでいます。その他、アスパラギン酸、コリンサドが豊富に含まれています。

成分のジテルペンアルデヒドは血液循環をよくし、疲労回復に効果があるといわれています。

<扱い方と用途>

一般的には炒め物や和え物、お吸い物などに用いられます。うすくスライスして生で、歯ごたえ香りを楽しむのも良いでしょう。



試してみませんか①

うどの豚肉巻き みそ風味

材料 (2人分)

- うど (大) 1 本 ●豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 200 g ●小麦粉適量 ●サラダ油適量
- (A) ・砂糖小さじ 2 ・みそ大さじ 1 ・酒大さじ 2 ・みりん大さじ 1
 ・醤油小さじ 2.5 ・水大さじ 2

作り方

- ① うどは豚肉の幅よりやや短く切り、皮を厚めにむく。縦に4つ割りにして酢水につける。
- ② 豚肉を1枚ずつ広げ、①のうどの水気をふいて2~3本ずつ並べ、しっかりと巻く。残りも同様にする。
- ③ 全体に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンでこんがり焼き色をつける。
- ④ 余分な油を拭取り、(A) を混ぜ合わせ加え、煮からめる。

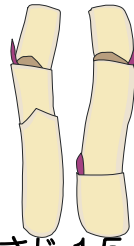


試してみませんか②

うどのきんぴら

材料

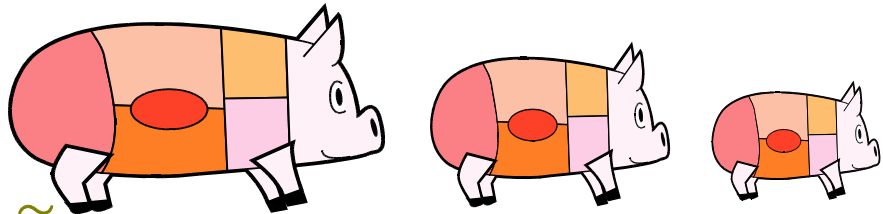
- うど（マッチ棒大の大きさに切ったもの） 3カップ
- ごま油 大さじ1
- 赤唐辛子（種抜き・小口切り） 1本分
- 梅干し（梅肉） 1個分
- 砂糖大さじ1弱
- 酒 1/4カップ
- 醤油大さじ1.5
- 木の芽



作り方

- ① うどは皮ごと良く洗い、マッチ棒大の大きさに切る。水にさらさない。
- ② フライパンにごま油を熱し、小口切りにした赤唐辛子を入れ、うどと梅肉を加えて、梅肉が白くなるまで炒め、砂糖を加えて照りが出るまで更に炒める。
- ③ ②に酒、醤油の順で加え汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 器に盛り、木の芽を手のひらでたたいてあしらう。

トピックス



～ ブランド豚肉 ～

このところ、BSEに続き鶏インフルエンザの騒動で安心して使える、そして食べられる食材を求め右往左往してしまいます。

そこで今回は「豚」。

最近テレビの料理番組などでもよく聞かれる、**ブランド豚**または**銘柄豚**とよばれているものを取り上げてみます。

【ブランド豚肉とは】



一般に「ブランド豚肉」や「銘柄豚」と呼ばれているものは、生産者が他の豚肉との競争に勝ち抜くため、あるいはある種のこだわりを持って差別化を図るために、品種や飼料、飼育環境や方法などに各生産者が独自の基準を設け、それを満たしたものであることをうたったものです。

ただ問題なのは、全国的に基準が定まっていないために、銘柄豚であれば必ずおいしいとは限らない場合もあるようです。

<主な銘柄>

SPF(無菌豚)⇒ 豚の飼育方法の一つです。出生時には帝王切開で取り出すことにより生まれたときから菌に触れさせないように配慮され、その後も衛生管理を徹底して行なうことで効率よく飼育されたものです。

黒豚 ⇒ 豚の品種を示したもので、イギリス原産のパークシャー種になります。一般的に肉の色がやや赤みが多かったものが多く、肉質は締まっていて味にもコクがあるものがあるようです。代表的なものでは「鹿児島黒豚」があります。

全国には知名度の高いブランド豚から、産声を上げて間もないものまで数多くあります。東京都だけで販売されている「TOKYO X」やミネラルウォーターで育てられた岩手の「白金豚」などもあります。

これからはただなんとなく購入するのではなく、銘柄を意識して食べてみると楽しみも増えると思いますよ。

