

## 9月 旬の素材を使ったメニュー

# 栗と豚バラのほっこり煮



### \*1人あたり\*

エネルギー	445kcal	脂質	27.3g
たんぱく質	13.5g	塩分	1.3g

### \*材料(4人分)\*

栗	16個
豚バラ肉かたまり	300g
大根	200g
しょうが薄切り	2かけ分
だし汁	600cc
万能ねぎ	4本
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3

### \*作り方\*

- ①栗は皮を剥いておく。
- ②豚バラ肉は2cm幅に切る。大根は2cm幅のイチョウ切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉の表面に焼き色を付ける。出てきた脂はキッチンペーパーで取り除く。
- ④大根・しょうが・だし汁を加え、中火で煮る。
- ⑤煮立ったらアクをとり、しょうゆ・砂糖・酒を加えて中火で5分煮て、栗を加えてさらに6~7分(栗がやわらかくなるまで)煮る。
- ⑥器に盛って、小口切りにした万能ねぎを散らす。

## 栗



### ◆栗の栄養

ビタミンB1・カリウム・食物繊維が豊富で、栗に含まれるビタミンCはでんぷん質に包まれているので熱を加えても壊れにくいのが特徴です。栗の渋皮には、タンニンと呼ばれるポリフェノールの一種が多く含まれていて、強い抗酸化作用を持ち老化防止の働きがあります。渋皮煮にすると、渋皮ごとおいしく食べられます。

### ◆おいしい栗の見分け方・保存方法

ふっくら丸みがあって、皮が強く張って光沢があるものを選ぶと良いでしょう。小さい丸い穴は虫が入った穴なので注意しましょう。

生のままの栗は乾燥しやすく虫がつきやすいので、必ず密封できる容器や袋に入れましょう。冷蔵庫で保存すると1週間ほどはおいしい状態が保てます。冷凍保存したい場合は、一度茹でて皮を剥いてから密閉容器で冷凍庫へ。食べる際には、再度加熱しましょう。