

# 旬の食材を つけたレシピ

～ 春 ～

vol. 9

今回は旬の食材のたけのこやアスパラガスを使ったレシピをご紹介します。

- ◆たけのこには食物繊維が多く含まれており、余分なコレステロールの吸収を抑える働きや、便通を整えるなど大腸がんの予防にも効果が期待できます。また、たけのこを切った時に出てくる白い粉は、チロシンというアミノ酸の1つで、脳を活性化する働きがあります。たけのこは時間とともにえぐみが増しますので、できるだけ早めに茹でましょう。
- ◆栄養ドリンク等にも含まれるアスパラギン酸は、アスパラガスに多く含まれており、滋養強壮や疲労回復の効果を発揮します。また、抗酸化作用が高く、老化防止や美容効果も期待できます。濃い緑色で茎が太くツヤのあるものを選びましょう。

## 【たけのこごはん】約5～6人分 (1人分：約400kcal)

- ☆ 米 … 3合
  - ☆ たけのこ … 中1本 スライス
  - ☆ 米ぬか … 1/2カップ
  - ☆ 赤唐辛子 … 2本
  - ☆ 油揚げ … 2枚 細せん切り
  - ☆ 白だししょうゆ … 大さじ6
  - ☆ 酒 … 大さじ2
  - ☆ みりん … 大さじ2
- } A



調理時間：約50分

## ～ 作り方 ～

\* たけのこを茹でる \*

1. たけのこの外側の皮を2～3枚をむいてよく洗い、先端の部分を斜めに切り落とし、皮の部分に縦1本に切り目を入れる。
2. 鍋にたけのこがかぶるぐらいの水を入れ、米ぬか、唐辛子を加え、約1時間～1時間半茹でる。竹串が通るくらいになったら、火を止めてそのまま自然に冷ます。流水でよく洗い、皮をむく。

- ①米を研ぎ、約30分～1時間水に浸す。
- ②たけのこ、油揚げを切る。
- ③①にAの調味料と②を加えて通常の見盛りで炊く。



～盛り付けイメージ～

## 【春野菜の豚肉巻き～新玉ねぎのドレッシング～】 約4人分(1人分：約307kcal)

- ☆ 豚ロース肉(薄切り) … 400g
  - ☆ 塩 … 少々
  - ☆ こしょう … 少々
  - ☆ アスパラガス … 2束
  - ☆ 人参 … 1.5本 拍子木切り
  - ☆ ごぼう … 1本 1/4カット
  - ☆ 小麦粉 … 適宜
  - ☆ オリーブ油 … 大さじ2
- } A

～新玉ねぎのドレッシング～

- ☆ 新玉ねぎ … 中1.5個
  - ☆ りんご … 1/4個
  - ☆ にんにく … 1/2片
  - ☆ 酢 … 大さじ1・1/2
  - ☆ はちみつ … 大さじ1/2
  - ☆ しょうゆ … 大さじ3
- } B

飾り用

- ☆ レタス … お好みで
- ☆ トマト … お好みで

調理時間：約30分

- ☆ お好みでドレッシングにオリーブ油を加えてもOKです☆
- ☆ ご家庭にある野菜やきのこを巻いたり、ソースを代えてもいいですね☆

## ～ 作り方 ～

- ①野菜(アスパラガス・人参・ごぼう)を約5～6cmの長さにそろえて切り、下茹でしておく。
- ②豚肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ③②の豚肉に、①をのせてきつめに巻く。
- ④③に軽く小麦粉をまぶし、オリーブ油をひいたフライパンで、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。  
※火の通りが心配な時は、蓋をして蒸し焼きにする。

\* 新玉ねぎのドレッシング \*

- ①玉ねぎ、りんご、にんにくをすりおろす。
- ②①とBの調味料を混ぜ合わせる。



～盛り付けイメージ～

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺 安齋)  
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188