

すりおろし漬け込む、豚肉のなし生姜焼き

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 関谷 果林



高などが栽培されていまなし特有のサラサラとした果肉は、細胞の壁が厚くなった「石細胞」によるものです。他の果物と比べても硬いイメージがありますが実は水分量が多く、88%が水分です。まだまだ暑さが残るこの季節には、水分補給にもなりますね。また、果汁には「プロテアーゼ」というたんぱく質を分解する酵素が含まれており、これには肉を軟らかくする効果があります。

食と栄養の
桐生大学栄養学科
情報定期便
No.062

【プロフィール】関谷果林さんは宮崎県出身。南九州大学、南九州大学大学院卒業。2014年桐生大学に助手として着任、20年から現職。管理栄養士、新調理システム専任講師資格。好きな食べ物は、季節のフルーツ。

「梨腹も牡丹餅腹も彼岸かな」(正岡子規、1901年)。秋の訪れを知らせるなしの日本の歴史は大変古く、弥生時代の遺跡から「ニホンナシ」の炭化した種が出土しています。現在登録のある「ニホンナシ」は約50品種、群馬県ではなしの栽培に適する気候風土を生かし、「幸水」「豊水」(20世紀「新

豚肉のなし生姜焼き(2人分)
【材料】
豚肉(生姜焼き用薄

切り)180g、玉ねぎ50g、なし150g(中程度)、生姜10g、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1、サラダ油小さじ1
【作り方】
①なしは4等分をさらに4等分して皮をむき、芯を切り落として4分の3をすりお

ろす。
②ポリ袋に①と豚肉を入れて、冷蔵庫で30分ほど漬けておく。
③生姜は薄く皮をむいてすりおろし、酒、しょうゆを合わせてたれを作る。
④なしの残り4分の1の芯を切り落とし、5mm幅のいちよう切りにする。玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、1cm幅のくし形切りにする。
⑤フライパンに油を入れて強火にかけ、漬

け込んだ豚肉を重ならないように入れ、中火で炒める。両面に焼き色がついたら豚肉を端に寄せ、いちよう切りのなしと玉ねぎを加え、炒める。
⑥③のたれを加え、全体に絡めて煮詰める。
⑦器に千切りのキャベツ、くし形切りのトマト、生姜焼きを盛り付ける。
すりおろしに漬けるだけでもおいしいですが、いちよう切りをお

保健・福祉

インフルくとコロナちゃん⁹⁸
みなさん、こんにちは！ボクはインフルくと。もうすぐハクロナの、おひさまこうけきはまだまだグツイ。にわのアリスさんやコンチユウたちも、れいねんよりすくないなあ。
そんななか、コロナちゃんげんきたね。つきつぎとハナからしんにゅうしてノドをチクチクさせてのしんでる。ボクはまだなつやすみちゅうだけど、ね。つらかったらおいしゃさん

はやってる病気は？

にたのんでタイジしてもらおうネ。りんごびょう、ひやくにちせき、マイコプラズマなど、かんせんしょうはこのじきにしておおいよ。⁹⁹
ナツカセをこじらせて、はいえんっぽくなってることもいるようなので、ながびいてるはいは、はやめにいりようきかんをジュンして。エイヨウとスイミンをじゅうぶんとって、アツサをのりきっていきましよう。それじゃあまたね！。つづ。(1日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(8月18日～24日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	14	5	6	7
新型コロナウイルス感染症	158	177	187	271
RSウイルス感染症	21	18	12	34
咽頭結膜熱	12	10	5	11
A群溶連菌咽頭炎	33	27	14	31
感染性胃腸炎	232	178	62	172
水痘	5	8	3	6
手足口病	5	14	7	5
伝染性紅斑	92	90	30	88
突発性発疹	12	13	4	14
ヘルパンギーナ	44	28	10	25
流行性耳下腺炎	1	3	1	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	22	17	15	40
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	28	26	32	27
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	3628	3802	1668	3297
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	199	210	76	151

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

たんぱく質分解酵素生かして

肉と一緒に炒めることで味や食感のアクセントになるため、お薦めです。
なしは品種によって大きさ、果肉の硬さ、果汁の量、甘味と酸味と渋味のバランスが違うのも、魅力の一つです。8月上旬から11月上旬ごろまでの期間で熟期も異なるため、秋を通してさまざまな種類を味わってみてください。
※次回「さんまの食材・栄養・レシピについて」です。