



定番料理をリメイク！！ 〈豚のしょうが焼き〉



【豚のしょうが焼き】

〈材料〉

- ・豚肉-----200g～250g
- ・片栗粉-----大1
- ・玉ねぎ-----1/2個
- ・●おろししょうが(チューブ)---大1/2
- ・●しょうゆ-----大2
- ・●砂糖-----大1
- ・●酒-----大1
- ・●みりん-----大1
- ・油-----適量

〈作り方〉

- ①豚肉、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。豚肉は片栗粉をまぶしておく。(ビニール袋に入れてやると手が汚れませ)●は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら、●を加え絡めたら、出来上がり。



豚のしょうが焼きをリメイク！

【チャーハン】

〈材料〉

- ・ごはん-----茶碗1～1.5杯分
- ・しょうが焼き---お好みの量
- ・ねぎ-----約5cm
- ・卵-----1個
- ・塩・こしょう---適量
- ・ごま油-----適量
- ・しょうゆ-----お好みで

〈作り方〉

- ①生姜焼き、ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ねぎを炒め香りが出てきたら、しょうが焼きを加え炒める。
- ③溶いた卵を流しいれ、ごはんも加え炒める。
- ④塩・こしょう、しょうゆで味を整えたら出来上がり。

今回は定番の豚のしょうが焼きをご紹介します！下味をしなくても、片栗粉をまぶすことで、タレがよく絡んでおいしいです！

また、余った豚のしょうが焼きは刻んでチャーハンにしてみてもいかがでしょうか？簡単に作ることができます。

他にも・・・卵でとじ、ごはんの上のせれば他人丼。パスタの具として、水菜やキャベツなどを加え和風パスタ、などなど、しょうが焼きのリメイク料理のパリエーションがたくさんあります。

たくさん作って、ぜひ色々な楽しみ方をしましょう(^ ^)/

旬を楽しむ

【梅干し】



梅干しの魅力

・唾液分泌を促す「クエン酸」

→クエン酸の酸味が唾液の分泌を促し、消化吸収をよくするといわれています！

梅干しを見たり想像するだけで唾液が分泌される経験をしたことはありませんか？これは梅干しを食べて酸味を感じたときの記憶が副交感神経を刺激し、唾液の分泌を促すため起こるものです。

・熱中症・脱水症予防

→梅干しには食塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウムが含まれています。これは脱水症の改善に用いる経口補水に含まれている成分です！そのため身近な熱中症・脱水症予防としてスポーツ現場でもよく取り入れられています！

梅干しの原料である梅の旬は5～7月頃。そして、6月頃が出荷の最盛期です。ぜひ一度、ご家庭でも梅干しづくりにチャレンジしてみてもいかがでしょうか？



Facebook通信～アスリート名言～

【あのW杯のカップは黄金で

出来ているからまぶしいわけじゃないんだ。

差別も貧富の差もないピッチでの戦いを勝ち抜いた、

豊かで強い心に満ち溢れたサッカー選手たちが

手にした瞬間に輝くんだ。】

サッカーブラジル代表でバルセロナのエースとしても活躍したリバウド選手の言葉。

この言葉を目にしたとき、彼自身がどんな環境であっても前向きにサッカーに取り組む姿が目には浮かびました。さらに、サッカーをプレーする全ての人には平等であり、全ての人に対してチャンスがあるのだ。と思いました。その結果とし、ワールドカップ優勝という栄光を手にした彼の言葉だからこそ、多くの人の心に響き、染み込んだのですね。

我々も自分がどんな環境にあったとしても希望をもって諦めない心を持って何事も取り組んでいきましょう！