



朝ごはんにおすすめ!  
県産農畜産物を使った

# パパッとレシピ

## 豚バラ肉香梅煮

レシピ考案：鳥羽国際ホテル 潮路亭



### 材料(2人分)

- 豚バラ肉…100g ・胡麻油…大さじ1
- ネギ、または大葉(仕上げ用)
- (A) ・かぶ…1個 ※お米のとぎ汁等でゆがいておく  
・醤油…大さじ2 ・みりん…大さじ2 ・砂糖…大さじ2
- (B) ・梅肉…小さじ1 ・出汁…360cc

### 作り方

- ①(A)のかぶは、2ミリほどの厚めに剥いて、くし切りにし、お米のとぎ汁(なければお湯でOK)で下茹でしておく。
- ②鍋を熱し、胡麻油で豚バラ肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わり、炒められたら(A)を入れる。
- ④沸騰してきたら(B)を入れ、少し火を通す。
- ⑤刻んだネギまたは大葉を載せて完成。

### 調理のポイント

- ①のかぶは厚めに剥いて、繊維を取り除けば食感が良くなる。



食欲のおちる夏でも  
さっぱり梅風味がいいね!



## 〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん



ごはん博士

今回の疑問…夏バテかな? 食べる気が起きない…どうしたらいい?

毎日暑い日が続くね。気温は上がるのに食欲は落ちる一方。

朝ごはんを食べない人の割合は年々増えているけれど、とくに暑い夏は朝から食欲がないこともあるよね。

食べないと、体によくないよね…? 夏バテしちゃうし。

朝ごはんを食べないと、自律神経が乱れて疲れやすくなったり、やる気がなくなったり。体のリズムも乱れてしまうね。

何か、朝ごはんを食べやすくするコツはあるかな?

そんな時は食材に注目してみよう!  
例えば野菜はビタミンなどの栄養素がたっぷりと含まれているんだ。なかでも夏野菜に多く含まれるカリウムは、塩の主成分であるナトリウムを体の外へ排出する働きがあって、体の熱をとり冷やしてくれるよ!

夏野菜を摂り入れてみるとよさそうだね! その他には?

カレー粉や梅肉、レモンしょうゆ、薬味などをうまく使い、味に変化をつけてみるのもおすすめ。そうすると朝ごはんも食べやすくなるはず!



あさちゃん

夏バテの予防にも朝ごはんは大事。ちゃんと朝ごはんを食べて夏を元気に過ごそう!

