

## とちぎ和牛とにんにくの醤油煮、季節の青菜添え

### 材料

- ・牛バラ肉 …………… 500 g
- ・ニンニク …………… 8 粒
- ・八角 …………… 適量
- ・とうがらし …………… 適量
- ・ねぎ …………… 適量
- ・生姜 …………… 適量
- ・桂皮 …………… 適量

### 調味料

- 醤油・砂糖・老酒
- 胡椒・毛湯・
- 水溶き片栗粉



### 作り方

- ① 牛肉は5cm角の大きさに切り分け、30分ボイルし、流水にさらして掃除する。
- ② 鍋にスープを入れ、醤油・砂糖・老酒・胡椒で味付け。だしパックに八角・とうがらし・桂皮を入れ、ネギ・しょうがはネットに入れる。牛肉とともに40分蒸す。
- ③ ニンニクは皮をむき、オリーブ油でゆっくり揚げる。(ニンニク油は化粧油として使う)
- ④ ②の牛肉と汁を鍋に入れ、③のニンニクも加え、10分くらい煮込む。
- ⑤ 味を整えて水溶き片栗粉でとろみをつける。ごま油とニンニク油で香り付け。
- ⑥ 青菜は、種類によってボイル、又は軽く塩で炒める。
- ⑦ お皿に青菜と⑤を飾りつける。

### 効能

牛肉・・・体内の栄養調整をする食効がある。筋肉疲労の回復を早める。

八角・・・喉の炎症を抑え、鎮静作用・冷え性の改善（緩和）・消化促進作用・強壯作用・に効果を発揮します。

桂皮・・・鎮静作用や強壯効果・食欲の増進・殺菌作用・防虫効果・解熱作用・風邪症状の緩和に加えて消化器官機能の活性化と言った効果を有します。

にんにく・・・にんにくの香りの元である硫化アリルという成分には、糖質を分解するために使用されるビタミンB1の吸収率を高める作用があります。この作用によって、糖分の代謝が良好になり、新陳代謝も良好になってダイエットにも有効とされています。また、それ以外にも生活習慣病に深く関係している血圧やコレステロール値を低下させる作用もあります。また、身近なところでは、風邪や扁桃腺炎などに有効といわれており、にんにくの除菌力は非常に優秀といえます。

## ピーマンの肉詰め蒸し

### ☆ 材料・調味料 ☆

ピーマン

玉葱 蕪\*

豚ひき肉

片栗粉

長葱(みじん切り)

A 白絞油 小さじ 2

胡麻油 小さじ 1

B オイスターソース 50cc

五加皮酒\* 50cc

醤油 50cc

砂糖 15g

ブラックペッパー



### 作り方

- ①蕪入りの焼売の具を作り、ピーマンに詰めて蒸す。
- ②ソースを作る。ボールに入れた長葱のみじん切りにフライパンで煙が出るまで熱したAをかけ香りを出す。
- ③Bを温め、②へ入れ混ぜ合わせる。
- ④ピーマンの肉詰めを皿にのせソースを適量かけて蒸す。
- ⑤蒸しあがったらブラックペッパーをふり白髪葱、クコの実等で飾る。

### 効果・効用

豚肉に多く含まれるビタミンB1は糖の代謝に不可欠。玉葱、蕪と共に摂るとより効果的です。油を使わず蒸す事によってカロリーを抑えメタボ対策になります。

\*五加皮酒・・・朝鮮人参、ウコギ、クコの実、クローブ、山椒、月桂樹等を漬け込み成分をゆっくり抽出させたお酒。

\*栃木の蕪は生産量、出荷量とも全国1位です。

## 地場野菜と海老すり身の塩麴炒め

### ☆ 材料・調味料

海老 アスパラ 黄ニラ パプリカ赤  
ウド 本シメジ

調味料  
下味 塩 胡椒 酒 葱 生姜 水  
付け 塩 酒 胡椒  
スープの素 塩麴 水とき片栗粉 鶏油



### 作り方

- ①海老を片栗粉と塩で洗い汚れを落とし、水気を切りすり身にする。
- ②下味をすり身に入れてよく混ぜる。クワイのみじん切りを混ぜ込む。
- ③バットに敷き蒸籠で7分蒸す。
- ④すり身を短冊形に切る。
- ⑤アスパラ・ウド・すり身・パプリカ・シメジを油とうし揚げる。
- ⑥葱・生姜を熱した鍋に入れ香りを出したら材料を入れ味付けする。
- ⑦黄ニラを最後に入れる。
- ⑧鶏油を最後に入れる。

### 効果・効用

- ・黄ニラには、葉ニラには含まれていない、脳の老化を食い止め、記憶力をアップさせるアホエンという物質が含まれている。
- ・パプリカには、がんの予防・老化の抑制・皮膚や粘膜の保護の効果・効能がある。普通のピーマンに比べビタミンCが倍以上ふくまれている。
- ・アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種、アスパラギン酸は、疲労物質である乳酸の分解や新陳代謝、たんぱく質の合成を促進します。
- ・えび(海老)には生活習慣病に効果があるとされるタウリンが豊富に存在しています。タウリンは血中コレステロール濃度を低下させる働きを持ち、動脈硬化の予防に効果を発揮する。
- ・発酵食品である塩麴には、麴の酵素による原料の分解だけでなく、乳酸菌や酵母などの微生物の働きも加わって、ビタミン(B1、B2、B6、パントテン酸、ビオチン(ビタミンH))なども豊富に含まれ、単体の塩に比べて多くの栄養素を含んでいることから、脳の代謝を上げる働きや疲労回復効果が得られると考えられる。

## とうがらしとアスパラの2層仕立て

### 材料

<b>&lt;アスパラ&gt;</b>		<b>&lt;とうがらし&gt;</b>	
・牛乳	100ml	・牛乳	100ml
・生クリーム	30ml	・生クリーム	30ml
・卵黄	1個	・卵黄	1個
・アスパラ(M)	6本	・ゼラチン	5g
・バター	少々	・砂糖	30g
・塩	少々	<b>A</b>	
(下茹で用)		パプリカパウダー小さじ 1/2	
・ゼラチン	5g	とうがらし粉  小さじ 1/3	
・砂糖	30g		



### 作り方

下準備・・・ゼラチンを戻す。アスパラを軽く下ゆでする。

- ① アスパラをバターで軽く炒め、ミキサーに牛乳と共にかける。
- ② 鍋に卵黄と砂糖をよく混ぜ、①を入れ火にかける。沸騰する前に火から降ろし、生クリームを入れてゼラチンを入れて溶かす。(ゼラチンが溶ける温度帯で)
- ③ ②を濾す
- ④ トウガラシの方もアスパラと同様に作る。②の工程とほぼ同じだが、Aを入れる。
- ⑤ ④を濾す
- ⑥ セルクルの下層に③を入れ、ある程度固まったら、⑤を入れて冷やす。
- ⑦ ⑥が固まったらセルクルをはずす。

※今回はセルクルを使用したけど、ガラスの器などの中身が見える器でも色の対比が綺麗です。

また、画像の白い線状のものは、トッピングとして生クリームととうがらし粉を混ぜたものです。

アスパラは季節やサイズにより水分量が変わるので、適宜ゼラチン量は調整してください。

### 効果・効用

アスパラガス・・・発がん抑制作用・動脈硬化予防・糖尿病予防

アスパラガスに含まれる、アスパラギン酸は、肝機能を高める効果があります。飲酒の機会が多い方やストレスの多い方は積極的に摂るとよいとされています。

とうがらし・・・いわずと知れたカプサイシンの力で新陳代謝を促します。

消化促進、食欲増進の効果があります。しかし、刺激がある食べ物なので、食べすぎには注意。

### 開発経緯

栃木県大田原市はとうがらしで街おこしを行っています。その中で料理コンテストなども開かれ、様々な料理や商品が開発されてきました。