

土からキッチン～『ヤーコンの肉巻き』～健腸レシピ

2023年1月27日

みなさん こんにちは～😊

寒い！とにかく寒いですね😓

今週は日本海側を中心に大寒波ということで大変な被害もでてますね。

私達の地域でも、ニュースにでていた新名神高速道路での大渋滞。。

よく通る道路なので他人事ではなく、巻き込まれていたドライバーさん達がとても心配でした。トイレや食料、寒さがあるので燃料も、不安とストレスと体力消耗、本当に大変だったと思います。

私も実は昨日、京都で仕事がありましたので新幹線で向かいましたが途中からすごい積雪量で、新幹線もゆっくり走行しながらでしたので遅延もありましたが、走行していただけることに感謝しながら乗車させていただきました。きっと寒中で作業して安全確認していただいている人がいるはずですよ。何事にも感謝の気持ちを忘れずにいたいと感じています。

さて今回のレシピですが、寒い時期はおなかの調子も崩しがち。良い菌が増えるメニューで腸内環境を整えていただきたいと思います。

昨年お伺したノーマ農園さんのヤーコンを使ったレシピです！おいしいですよ～。

ヤーコンの詳しい話は過去の投稿を見ていただくと嬉しいですが、オリゴ糖NO1のお野菜で、食物繊維も豊富。生でも食べられて梨のようなシャキシャキした食感があります。



もう一つ一緒に使ったのは、武田ファミリーファームさんのアスパラ菜！不思議ですがアスパラの風味がありとっても美味しい菜っ葉です。



お子さまも大人も大好きな肉巻きにしました♡ぜひお試しください～。

〇材料

ヤーコン 160g

豚バラ肉 280g

アスパラ菜（無ければ菜花や小松菜でもOK）

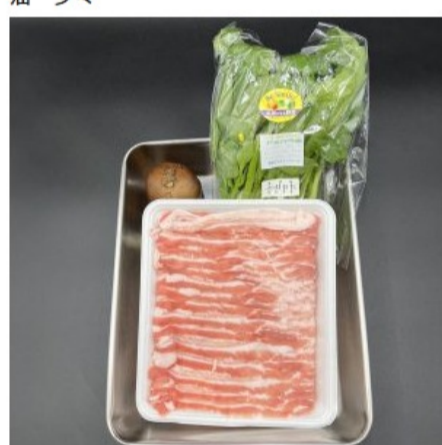
麵つゆ 大さじ1

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

片栗粉 適量

油 少々



〇作り方

①ヤーコンは皮をむいて5センチの長さの短冊切りにする。



②アスパラ菜はラップに包んでレンジで2分加熱し、ヤーコンと同じ長さに切っておく。



③豚バラ肉は切らずに長いまま広げ端にヤーコンとアスパラ菜を置きクルクルと巻いていき、最後は少し握るようにして肉が離れないようにする。



④片栗粉をバットに広げ、③を転がしながら表面にまぶす。

⑤フライパンに少しだけ油をしき④を並べて豚肉に火が通るよう焼いていく。



⑥豚肉に火が通り焼き目もついたら、麵つゆ・酒・みりんを混ぜ合わせたものを回し入れ全体に絡めて照りがでたら完成。



ヤーコンのシャキシャキ感も感じられて、おすすめの食べ方です。