

# 健腸レシピ『甘辛新じゃがのパセリまぶし』

2021年4月21日

みなさん こんにちは😊

桜の開花は早かったのに、少し肌寒い日もあったり岐阜の高山では雪も降ったりと気温の変動も大きいですね。こうゆう時期は体調も崩しがちになります。腸内環境を整え、体調を整えていきましょう！

さて、健腸レシピも今回で18回目を迎えます☆彡👏

ご紹介するのは、そろそろ出始めた『新じゃが』を使ったレシピです。

そして、もう一つのメインは『パセリ』🥬 3月26日投稿の収穫の時にも少しお伝えしていましたが、脇役にしておくにはもったいない素晴らしい食材です。

じゃがいもは春と秋の2回収穫されますが、春に収穫されるものが『新じゃが』と呼ばれています。皮が薄く瑞々しいのが特徴です。薬効は体内の熱を冷まし、水分を排出する働きに優れています。これから蒸し暑くなる季節には最適ですね。カリウムが豊富なので、高血圧の予防やむくみ予防にも効果的。消化を促進し胃や十二指腸の痛みを和らげ慢性便秘に効果があるといわれています。

皮にはポリフェノールやビタミンCが多く含まれるので『新じゃが』は皮ごと食べましょう！但し、芽の部分はソラニンという中毒症状をおこす成分が含まれているので取り除いてくださいね。

そしてご紹介したいのが『パセリ』🥬💖

鉄分が豊富で、なんと小松菜の3倍も！ ビタミンE、Kの含有率は野菜の中でもトップクラス☆ ビタミンA、B6、C、B1、B2、βカロテン、カルシウム、マグネシウム、ミネラル、食物繊維、葉緑素、カリウムが含まれています。

薬効からみても、紀元前から薬として利用されてきた歴史があるようです。特有の香りはピネンやアピオールという精油成分によるもの。殺菌効果があり腸内の有害菌を抑え、食中毒の予防にも役立つとされおり腸内環境を整えます。体を温め、血行を促進し冷えの改善にも効果的。また消臭作用もあるので、口臭予防にも役立ちます。

お料理の彩として添えられているだけでなく、ちゃんと添えられる意味もあるんですね。

しかし、添えられている量では中々効果も得られないので、今回はたっぷり『パセリ』を使用しました！ ※食べ過ぎると血圧低下や嘔吐・マヒがおこる可能性があります、摂取量200gを超える量とされています。

今回のレシピは、とにかく簡単！時短！の料理です。お弁当のおかずにも最適！ぜひぜひ試してみてくださいね🥰

## ★甘辛新じゃがのパセリまぶし（2人分）

### 《材料》

・新じゃが 250g ※小さいサイズ

・パセリ 10g

・バター 10g

A・しょうゆ 大さじ1

・砂糖 小さじ1

### 《作り方》

①新じゃがは皮のまま綺麗に洗い、小ぶりのものは半分に、大きいものは一口サイズに切る。

②パセリは綺麗に洗ってみじん切りにしておく

③Aは混ぜ合わせておく

④耐熱ボールに切った新じゃがを入れ、バターとAを入れふんわりとラップをかけて600Wで3分加熱する

⑤一度取り出して全体に調味料が絡むよう混ぜる。

⑥再度ふんわりラップして3分加熱する。

⑦⑤と同じように混ぜる。

⑧今度はラップを外し2分加熱する。

⑨取り出したら刻んだパセリを入れ、全体に絡めるように混ぜたら出来上がり！

レンジだけで出来るので簡単ですし、手間なし1品ですよ💖 つくレポもInstagramでお待ちしております。