

梨と肉料理



梨にはタンパク質を分解する「プロテアーゼ」という酵素が含まれており、すりおろした梨に肉を漬けてから調理をするとお肉が柔らかく仕上がります。また肉料理を食べると胃がもたれやすい方は、食後に梨を食べることで消化をサポートしてくれます。

9月の行事と食 十五夜



十五夜とは、旧暦の8月15日（現在の9月15日）前後に訪れる満月の日のことです。2018年の十五夜は9月24日です。十五夜は秋の満月を表すだけではなく、穀物が実り豊かに育った秋の収穫に感謝をする意味もあります。月見団子は、穀物の収穫に感謝を表すため、月のように真ん丸団子を作ってお供えしたことが始まりといわれています。

9月

日本の梨には赤梨と青梨があります。赤梨は「豊水」や「幸水」などの果皮が茶色いもので、青梨は「21世紀」のような果皮が緑色の梨です。赤梨のほうが甘みが強く、青梨は果汁の多さとさっぱりとした甘みが売りです。残暑が厳しいこの時期には、シャリシャリとした食感と爽やかな甘みのある梨はとても美味しく感じられますね。



梨の栄養・効能

疲労回復・解熱作用・喉の炎症を抑える

梨は約90%を水分が占めており、食べることによって身体の水分補給にもなります。アスパラギン酸やソルビトールなどが含まれ、疲労回復や解熱作用、咳や痰を鎮め喉の炎症を抑えるなどの働きがあります。

便秘解消

梨特有のザラザラとした舌触りは石細胞と呼ばれるもので、体内では食物繊維とほぼ同じ働きをします。体内で消化されにくいため腸の働きを促し、便通を整える効果があります。

今月のレシピ

梨の肉巻き



1人分
230kcal / 塩分 2.0g

梨とキャベツのサラダ



1人分
63kcal / 塩分0.4g

☆レシピは裏面をご覧ください



梨のレシピ



梨でお肉やわらか&ジューシー 梨の肉巻き



1人分
230kcal / 塩分 2.0g

材料 (2人分)

| | | | |
|------|------|-----|--------|
| 梨 | 1/2個 | 醤油 | 大さじ1 |
| 豚ロース | 150g | みりん | 大さじ1/2 |
| サラダ油 | 小さじ1 | 酒 | 大さじ1/2 |

作り方

- ①梨は細切りにし、片栗粉をまぶす
- ②梨を豚肉で巻いていく
- ③油をしいたフライパンで両面に焼き色が付くまで焼く
- ④醤油・みりん・酒で調味し、煮絡める

梨の甘みとみずみずしさがアクセント 梨とキャベツのサラダ



1人分
63kcal / 塩分0.4g

材料 (2人分)

| | | | |
|-------|------|--------|------|
| 梨 | 1/4個 | ヨーグルト | 大さじ2 |
| キャベツ | 150g | 粒マスタード | 小さじ1 |
| マヨネーズ | 小さじ1 | 塩 | 少々 |

作り方

- ①キャベツは千切りにして塩を振り、しんなりしたら水でさっと洗い流してから絞る
- ②梨は薄くスライスし、一口大の大きさに切る
- ③マヨネーズ・粒マスタード・ヨーグルトで和える