



2021年3月

## 豚肉とにんにくの芽のオイスター炒め【CAND Report No.48】

拝啓 春暖の候、貴社ますますご隆昌のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご愛顧を賜り厚くお礼申し上げます。

今回は、前回に引き続きにんにくを使ったレシピをご紹介します。イタリアや中国をはじめ、各国の料理で欠かすことのできない香辛料<sup>1)</sup>。にんにくに含まれるアリシンには疲労回復作用、殺菌作用など多彩な働きを持っています。

### 【豚肉とにんにくの芽のオイスター炒め】 材料:2人前 調理時間:約30分

- ◆ 豚バラ薄切り肉 …250g
- ◆ にんにくの芽 …70～80g
- ◆ 玉ねぎ …1/2 個
- ◆ にんにく・しょうが…各 1 かけ
- ◆ ごま油 …大さじ 1/2

#### ☆合わせ調味料

- ◆ オイスターソース …大さじ1
- ◆ 醤油 …大さじ 1/2
- ◆ 砂糖 …小さじ 1/2
- ◆ 酒 …大さじ 1

- ① 豚肉は一口大に切り、にんにくの芽は 4cm 長さにカット、玉ねぎは皮と芯を取り除き、薄切りにする。にんにく・生姜は粗みじん切りにする。
- ② ☆合わせ調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油、生姜を入れて、中火で熱する。香りが立ってきたら豚肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ④ にんにくの芽と玉ねぎを加えて更に 3 分ほど炒め合わせる。
- ⑤ ②で作った☆を加えて全体に味がなじむ程度に軽く炒めたら完成。

前回の【CAND Report No.47】では、にんにくに含まれる成分のひとつ「アリシン」について取り上げました。アリシンには、殺菌や胃酸の分泌促進、高血圧を抑える働き、スタミナアップなど様々な作用があることをご紹介させていただきました。2 回目の今回は、アリシンを加熱することにより変化する「スコルニジン」という成分についてご紹介いたします<sup>2)</sup>。



スコルニジンには新陳代謝を活発にし、疲労回復効果があるとされています<sup>3)</sup>。血管を広げて血のめぐりをよくする働きがあるため、冷え性の改善に効果が期待できます<sup>3)</sup>。また、血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にもいいとされています。

動脈硬化とは動脈の弾力性が失われ、硬くなった状態です。アリシンやスコルニジンには血液の流れをスムーズにする働きに加え、LDL(悪玉)コレステロールを低下させる働きがあります<sup>3)</sup>。コレステロールの増加を抑えて血液が固まるのを遅らせるため、動脈硬化予防に効果が期待できます<sup>3)</sup>。

美味しいことは勿論、栄養面でも嬉しいことが沢山あるにんにく。今回ご紹介したような炒め物だけでなく、煮物や和え物など、様々な料理で大活躍です。ちょっと疲れた時に、にんにくで力をつけましょう。ただし、摂り過ぎは体に悪影響を及ぼすので注意が必要です<sup>1)</sup>。個人差はありますが、1日1片程度を目安にしましょう<sup>1)</sup>。皆様も是非、日々の料理にお試しくださいます。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ:<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 【参考文献】

- 1) aff(あふ),農林水産省,[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/0907/spe2\\_06.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/0907/spe2_06.html), (最終閲覧日 2021/3/26)
- 2) 喜多野宣子・近藤民恵・水野裕士, 食べ物と健康 I, 化学同人, 2012.
- 3) わかさの秘密,<https://himitsu.wakasa.jp/contents/allicin/>, (最終閲覧日 2021/3/26)