



島らっきょうの油みそ

主 島らっきょう

ポイント らっきょうを含むネギ類には、独特のおいがあり硫黄化合物がアリシンを生成する。アリシンは殺菌作用があり、血圧を低下させ心疾患の予防にもなると言われている。塩もみにして花かつおをかけたり、油炒め、油みそにすることが多い。炒めることによって、香りがやわらぎ、みその風味にマッチして、食欲を増進する一品である。

【材料】 出来上がりは約1kg

島らっきょう……………500g
 豚三枚肉……………200g
 宮古みそ……………200g
 砂糖……………150g
 油……………大さじ2～3
 粉末だし……………少々

【作り方】

- ① 豚三枚肉はやわらかくなるまで下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、皮をむいたらっきょうを炒める。中火か弱火にしてゆっくり火を通す。
- ③ らっきょうに色がついたら、豚三枚肉を入れて炒め、砂糖も加える。
- ④ 砂糖が溶けたら、粉末だしと宮古みそを入れてさらに炒め、全体によく火が通ったら火を止める。

【栄養素量】	100g当たり
エネルギー (kcal)	238
タンパク質 (g)	6.6
脂質 (g)	10.2
カルシウム (mg)	35
鉄 (mg)	1.6
ビタミン A (IU)	6
ビタミン B ₁ (mg)	0.14
ビタミン B ₂ (mg)	0.07
ビタミン C (mg)	11
食物繊維総量 (g)	11.0
食塩 (g)	2.2