

はじめよう！

# 乳和食

9



料理  
**小山浩子**  
(こやま・ひろこ)  
料理家・管理栄養士  
大手食品メーカーの勤務を経て、2003年からフリーに。料理教室の講師やコーディネーター、メニュー開発、コラム執筆、NHKをはじめ料理や健康番組など数多く出演。20年以上にわたる牛乳を使ったレシピの研究から、簡単に減塩ができる「乳和食」を開発。2015年1月、日本高血圧協会理事に就任。オフィシャルHP = <http://koyama165.com/>

## 牛乳煮豚

新しい和食スタイルの提案である「はじめよう！乳和食」。今回は9回目になります。これまで8つの乳和食のメニューを紹介しましたが、試していただけましたでしょうか。牛乳を手軽にプラスする「乳和食」を、毎日の生活にどんどん組み入れていただきたいと願っています。今月は、家族で集まることが多くなるクリスマスもイメージして、ボリューム感のある「牛乳煮豚」を紹介いたします。心豊かになる料理です。

12月に入ると、もうすぐクリスマス。何となく気分が高揚して、ホームパーティーのイメージが広がります。家族や仲間が気兼ねなく集まってくるクリスマスパーティーは、幸せ気分が満開！そんな席に、ぜひ作っていただきたいのが牛乳で煮る「煮豚」です。豚肉は、全体にやわらかく、脂肪も適度にあり、たんぱく

源として重宝な食材です。豚肉をよく食べる沖縄では、「豚は鳴き声以外捨てる場所がない」と言うそうで、豚肉のあらゆる部分をじょうずに調理しています。

豚肉は良質なたんぱく質を多く含むほか、糖質の代謝や神経の働きに効果のあるビタミンB1も豊富で、その値は牛肉や鶏肉に比べて約10倍です。ビタミンB1は疲労回復、ストレス緩和に役立つ栄養素ですから、ちよつと疲れがたまってきたり年末にかけては、最適な食材です。

牛乳で煮ることで、しっとりジューシー、減塩でも美味しく、カルシウムも摂れる「新煮豚」をにぎやかな雰囲気の中で味わってください。



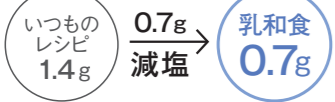
ココが乳和食  
肉のうま味たっぷりの煮汁で作ったマッシュポテトはソースがわり。肉につけていただきます。

### 牛乳煮豚

- 材料(4人分)  
豚もも肉(塊).....400g  
自然塩.....小さじ1/5  
サラダ油.....小さじ1  
牛乳.....400ml  
ゆで卵.....4コ  
じゃがいも.....2コ  
香菜.....適宜(お好みで)

- 作り方  
1 豚肉はフォークで表面にしっかり穴をあけ、塩をすりこんでおく。じゃがいもは1cm角に切り、ラップをかけて電子レンジで(600W)5分間加熱する。  
2 フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を転がしながら表面を焼く。  
3 鍋に2、牛乳、ゆで卵を入れて中火にかけ、クッキングシートで落とし蓋をする。煮汁の様子を見ながら約45分間煮る。  
4 煮上がったら火を止めて蓋をして、そのまま冷ます。  
5 煮汁を別鍋に移し、1のじゃがいもを入れて煮る。やわらかくならつづけてマッシュポテトにする。  
6 豚肉をスライスして器に盛り、ゆで卵、マッシュポテト、お好みで香菜を添える。

### 気になる塩分



牛乳煮豚(1人分)  
エネルギー 393kcal / たんぱく質 32.5g / 脂質 21.8g / 炭水化物 13.5g / カルシウム 155mg / コレステロール 347mg / 食物繊維 0.6g / 食塩相当量 0.7g

Jミルクの乳和食サイトでもお手軽レシピを動画公開中!

右記QRコード、または下記URLからご覧ください。



<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>

### BOOK



『はじめよう乳和食』  
小山浩子・著 / 日本実業出版  
定価 本体1200円(税別)  
牛乳の旨みとコクを利用し、無理なくおいしく減塩できるレシピを満載した本。本書は、「グルメン世界料理本大賞2019・チーズ&ミルク部門」で快挙となる世界第2位を受賞。