

江戸時代の疲労回復料理をアレンジ！

豚肉の柳川風煮



柳川鍋は江戸時代に下町で生まれた料理。どじょうとごぼうを甘辛の割下で煮て、卵でとじたものです。現在どじょうは市場に出回ることは少ないため、手に入りやすい豚肉で江戸の味をアレンジしました。豚肉のほかにも、牛肉や穴子などでもおいしく作ることができます。

材料（4人分）

食材名	分量	目安量
豚もも薄切り	200 g	
ごぼう	80 g	(1/2 本)
玉ねぎ/長ネギ	80 g	(1/2 個 / 1 本)
人参	40 g	(1/5 本)
卵	150 g	(Mサイズ3個)
調味料		
和風顆粒だし	1.6 g	(小さじ 1/2)
水	200 g	(カップ1)
砂糖	10 g	(大さじ1強)
しょうゆ	20 g	(大さじ1強)
山椒(粉)	少々	

栄養価（1人あたり）

エネルギー 186kcal、たんぱく質 15.9g、脂質 9.0g、炭水化物 9.1g、食物繊維 1.7g、塩分 0.9g、コレステロール 191mg

下ごしらえ

- 豚もも肉は、1cm 幅程度の細切りにする。
- ごぼうは、皮を包丁の背で軽くこそいで土汚れを落とす。縦に切れ目を4か所程度入れて、笹がきにする。写真①（水にさらさなくてOK）
- 玉ねぎは皮をむき、5mm 幅程度の薄切りにする。長ネギを使う場合は斜め切りにする。
- 人参は皮をむき、長さ4cm程度、幅5mm程度の短冊切りにする。

作り方

- 鍋か土鍋に調味料A、ごぼう、玉ねぎ(長ネギ)、人参、豚もも肉を入れ、蓋をして中火にかける。焦げ付かないよう、水の量は適宜調整する。
- 煮立ってから1~2分経ったら弱火にし、かき混ぜて蓋をする（アクが出れば取り除く）。
- ごぼうや人参が軟らかくなったら、卵を溶きほぐし円を描きながら流し入れる。卵が半熟状になったら火を止め、蓋をして1~2分ほど蒸らす。
- 皿に盛り付け、お好みで山椒をふる。

ごぼうは水さらし不要！詳しくは、**Healthy おいしい病院食レシピ**のvol.9 炒り鶏をご参照ください。

写真① ごぼう



☆盛りつけアレンジ☆

白髪ねぎや三つ葉を添えたり、山椒の代わりに七味唐辛子も◎

- 長ねぎ…アリシンという成分が、ビタミンB₁の吸収を促進させます。
- みつば…彩りもよくなり、ミツバエンという香り成分が食欲増進につながります。
- 唐辛子…辛み成分のカプサイシンは食欲増進、脂肪分解等に効果が期待されます。

豚肉はビタミンB₁をはじめとしたビタミンB群や良質なたんぱく質が豊富。部位によって肉質や脂肪の量も違うため、適した調理方法*にすると、より美味しくいただけます。ビタミンB₁は糖質やアルコールの代謝に必要な栄養素です。ビタミンB₁が不足すると、だるさや食欲不振、脚気の原因になります。

*部位別のおすすめ調理方法は次ページで紹介するプー！

エネルギー制限 糖尿病・脂質異常症などの方へ

もともとエネルギーが多くないため、基本レシピ通りに作りましょう。
盛りつけ量を守ることも大切です！
長ネギで作ると食物繊維が多くなります。

塩分制限 高血圧・慢性腎臓病などの方へ

この料理は、塩分は多くありません。
分量通りに作る事が大切です。
顆粒だしの代わりに、かつお節や昆布、だしパックでだしをとると、さらに減塩できます。



1人分の調味料

- 市販顆粒だし 0.4g : 塩分 0.4g
 - かつお節や昆布のだし 50cc : 塩分 0~0.1g
- 0.4g 減塩**

たんぱく質制限 慢性腎臓病などの方へ

豚肉の部位をもも肉からバラ肉に替えると、エネルギー量を減らさずに、たんぱく質を制限することができます。たんぱく質の指示量に合わせ、肉の量や部位を調整してください。(調整①)
また、卵を4人分3個→2個にすると、よりたんぱく質量を減らすことができます。(調整②)

1人分あたり

調整①	豚もも肉 (50g)	豚バラ肉 (50g)
エネルギー	92kcal	→ 193kcal
たんぱく質	10.3g	→ 7.1g

調整②	卵 37.5g (4人分 Mサイズ3個)	卵 25g (4人分 Mサイズ2個)
エネルギー	57kcal	→ 38kcal
たんぱく質	4.6g	→ 3.1g

アレンジ料理 (コレステロール制限) 脂質異常症などの方へ

豚肉の代わりに高野豆腐でも作ることができます。大豆はコレステロールが^{ゼロ}。さらにコレステロール降下作用のある不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

材料 (4人前)

食材名	分量	目安量
高野豆腐	80g	(4個)
ごぼう	80g	(1/2本)
玉ねぎ/長ネギ	80g	(1/2個)
人参	40g	(1/5本)
卵	100g	(Mサイズ2個)
調味料 A (豚肉の柳川風と同じです。)		
七味唐辛子	少々	

栄養価 (1人あたり)

エネルギー	181kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	9.3g
炭水化物	10.0g
食物繊維	2.1g
塩分	1.0g
コレステロール	105mg



循環器疾患発症予防の観点からコレステロール摂取量に上限は設けられていませんが、高LDL血症の方では、コレステロール摂取量を200mg/日以内に留めることが望ましいとされています。

作り方

高野豆腐は袋に記載された方法に従い、水で戻します。
戻したら水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
その後の作り方は豚肉の柳川風と同じです。(豚もも肉の代わりに高野豆腐を使います。)

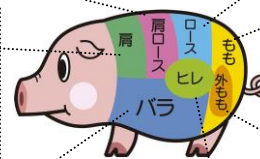


部位別の特徴とおすすめ調理方法を紹介するプー！
各部位 100g 当たりのエネルギーとたんぱく質 (P) も記載したプー。

肩ロース (253kcal, P17.1g)
脂肪や筋が網状に入っているため、調理時は筋切りをしたほうがよい。旨みやコクがある。
生姜焼き、酢豚

ロース (263kcal, P19.3g)
赤身はきめが細かく軟らかい。
しゃぶしゃぶ、豚カツ

肩 (216kcal, P18.5g)
肉質はやや硬めだが旨味がある。
カレーなど煮込み料理



もも (225kcal, P19.5g)
赤身が多く軟らかい。
焼き豚、ローストポーク

バラ (434kcal, P13.4g)
脂肪が多く、パサつきにくい。
角煮、焼き豚

ヒレ
(112kcal, P22.7g)
きめ細かく軟らかい。
ヒレカツ、ソテー

外もも
(268kcal, P18.0g)
きめが粗く硬い。
角煮、シチュー