

バラエティミートは  
身近でヘルシーな  
食材です



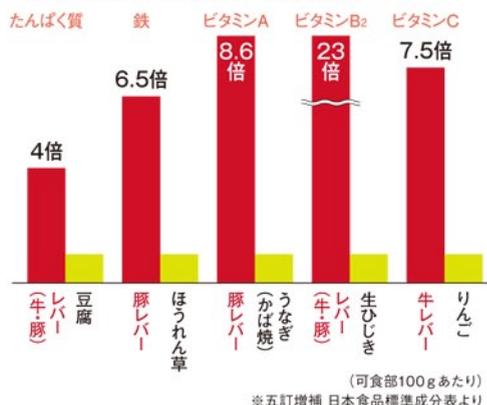
# レバーは栄養の宝庫。 美容と健康維持にぜひ!

ナイソウ  
7月13日は、  
「もつ焼の日」  
イモつナベ  
11月7日は、  
「もつ鍋の日」



**レバー**は牛や豚の内臓のひとつ、肝臓のこと。内臓のなかでもとくに栄養価が高い部位として知られています。貧血の予防に効果的な鉄分、葉酸が豊富で、**鉄分**は牛レバーでほうれん草の約2倍、豚レバーは6.5倍も含んでいます。また、粘膜や皮膚を丈夫にする作用がある**ビタミンA**も多く、効力はニンジンの10倍ともいわれます。**ビタミンB群**は生ひじきの約23倍、良質な**たんぱく質**は豆腐の3~4倍と、まさしく「栄養の宝庫」。おまけに肉よりも脂質が少ないのでカロリーが低く、ダイエット食品にもなります。毎日、少しずつか週に1度はしっかりとレバーを食べることで美容と健康を保つことができます。ぜひ、ご家庭の食卓にレバー料理を1品加えることをおすすめします。

●牛・豚レバーと食品の栄養素比較



## 新鮮牛レバーと野菜でヘルシークッキング



### 【材料】

牛レバー……400g  
にら……1把  
セロリ……1本

### 【調味料】

しょうゆ……大さじ2  
にんにくすりおろし……大さじ1  
かたくり粉……大さじ1  
サラダ油……大さじ5  
スープ……大さじ4

### 【合わせ調味料】

スープ、しょうゆ、  
かき油、各……大さじ1  
酒……大さじ2  
砂糖……小さじ1  
しょうが汁……小さじ1

## 牛レバー・にら・セロリの 炒めもの

1人前約318kcal

### 【作り方】

- ①牛レバーは塩水で軽くもみ、水洗いして水につける。
- ②にら1把は3~4cmに切る。
- ③セロリ1本はすじをとって斜め薄切りにし、水につけ、水気をきる。
- ④牛レバーの水気をふいて棒切りにし、しょうゆ、にんにくのすりおろしにつけ、かたくり粉をふり入れてよくもみこみ、サラダ油大さじ2を入れてざっと混ぜる。
- ⑤スープ、しょうゆ、かき油、酒、砂糖、しょうが汁を合わせる。
- ⑥油をなじませた鍋にサラダ油を大さじ3を熱し、④の牛レバーを炒め、セロリとにらを加えて炒め、⑤の合わせ調味料を入れてひと炒めする。

### レバー料理のポイント

レバーには独特の匂いがあるので、料理前の下処理がおいしく仕上げるのに大切です。塩水で軽くもむほか、牛乳や酒・しょうがなどにつけて匂いを抜く方法もあります。

※食中毒を防止するためにも、バラエティミートは、中心部まで十分に加熱(75℃1分以上)してからお召し上がりください。

## もつ ホルモンの 歴史② ~発展期~

戦後、闇市で流行ったホルモン焼きが発展して、1946年、東京と大阪に網焼きスタイルの焼肉店が誕生。50年代に入ると食肉牛の生産量も増え、焼肉のメニューにも生肉が加わり、高度成長期とともに焼肉人気は高まっていきます。ただ、ひとつ問題がありました。網焼きスタイルで出るモクモクの煙です。男性は、おしくて精のつく焼肉を食べるためなら煙など何のそのでしたが、煙くて匂いがつくため、女性や子どもたちには受け入れ難いものがありました。

その問題を一気に解決してくれたのが、どんどん煙を吸い上げてくれる「無煙ロースター」の登場(1980年)でした。そのおかげで家族連れが店を訪れ、焼肉を楽しむのが一般的な光景となっていきました。すでに70年代には焼肉用「つけダレ」も発売になっていて、家庭でも焼肉が定着しました。