



韓国風ピリ辛 ぶりダイコン



ダイコンのビタミンCは、イライラを解消し、老化も防ぎます。ぶりの旨味は、脂肪とアミノ酸によるもので、脂肪には動脈硬化を予防するEPA(エイコサペンタエン酸)や記憶力や学習力を高め、脳の働きを活発にするDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。トウガラシの辛味成分はカプサイシンで、体を温め、血液の循環をよくするので、冷え性の人におすすめです。

●材料(4人分)

ダイコン 1/2本、ぶりのアラ 1/2匹、塩 小さじ1、ごま油 小さじ1、水(全ての材料を加えてから全体の八分目)、甘長トウガラシ 8本、糸トウガラシ(あれば)適量
(調味料A)しょうゆ 大さじ3、酒 大さじ3、ニンニク ひとかけ、ショウガ ひとかけ、粉トウガラシ 大さじ1、白ネギ 1/4本、リンゴ 半分、砂糖 大さじ2

●作り方

- 1 ぶりはぶつ切りにし、塩をふる。ザルに重ならないように並べて、熱湯を回しかけ、水を入れたボールにつけ、サッと洗って水気をふき取る。
- 2 ダイコンは、皮をむいて1.5cmの厚さに輪切りし半分に切る。
- 3 調味料Aを作る。ニンニク・ショウガ・リンゴはすりおろす。白ネギはみじん切りにし、しょうゆ・酒・粉トウガラシとを合わせる。
- 4 鍋にごま油を熱し、ダイコンをサッと炒める。1と調味料、水を加えて強火で煮る。
- 5 煮立ってきたら中火にし、15分ほど煮ながら時々鍋をゆすって焦がさないようにする。
- 6 ダイコンがいい色になってきたら、甘長トウガラシを加えてサッと煮る。
- 7 器に盛り、糸トウガラシを飾る。

ダイコンの辛味成分のアリル化合物には、胃液の分泌を高めて消化を促す作用があります。

健康データ
(1人分)
熱量368kcal