

豚肉の角煮 山芋添え

煮る

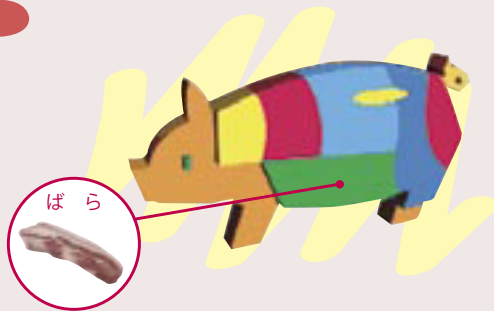
調理前後のお肉の栄養分析データ

【分析調理手順】

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、かたまり肉を入れ表面が白くなったら取り出す。
- ②再び約4,000mlの湯を沸かし、①の肉を入れ一時間弱火で加熱する。(ゆで湯は廃棄)
- ③取り出した肉をぬるま湯で洗い、余分な脂肪を落とす。
- ④肉を28等分のさいころ状に切り分ける。
- ⑤切った肉を鍋に並べ、新たに水1,660mlを加え沸騰後弱火にして落とし蓋をして約30分煮る。(煮汁が1/3位になるまで)
- ⑥肉について重量測定後、分析。煮汁は基礎成分を分析する。

【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	汁 100g中	単位	
重量		100	↓	64		g	
エネルギー (kcal)		377	↓	286	4	kcal	
エネルギー (KJ)		1,576	↑	1,199	17	KJ	
水分		51.2	↓	25.5	—	g	
炭水化物		0.1	↓	0	0	g	
たんぱく質		14.0	↓	12.8	0.2	g	
アミノ酸	イソロイシン	0.64	↓	0.61		g	
	ロイシン	1.11	↓	1.06		g	
	リジン	1.22	↓	1.14		g	
	メチオニン	0.39	↓	0.36		g	
	シスチン	0.18	↓	0.15		g	
	合計	0.57	↓	0.50		g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.58	↓	0.55		g
	チロシン	0.49	↓	0.46		g	
	合計	1.07	↓	1.01		g	
	スレオニン	0.64	↓	0.60		g	
	トリプトファン	0.17	↓	0.15		g	
	バリン	0.72	↓	0.69		g	
	ヒスチジン	0.56	↓	0.41		g	
	アルギニン	0.95	↓	0.88		g	
	アラニン	0.90	↓	0.81		g	
アスパラギン酸	1.32	↓	1.25		g		
グルタミン酸	2.11	↓	1.94		g		
グリシン	0.90	↓	0.77		g		
プロリン	0.69	↓	0.63		g		
セリン	0.56	↓	0.52		g		
カルニチン	0	—	0		g		



成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	汁 100g中	単位
脂質		33.7	↓	24.7	0.4	g
脂肪酸	総量	29.47	↓	20.94		g
	飽和	12.64	↓	9.02		g
	不飽和	14.13	↓	10.02		g
コレステロール		2.71	↓	1.90		g
カルシウム		68	↓	55		mg
リン		0.8	↓	0.3	0.1	mg
鉄		2.9	↓	2.0		mg
ナトリウム		142	↓	59.9		mg
カリウム		0.54	↓	0.43		mg
マグネシウム		245	↓	61.6		mg
亜鉛		15.8	↓	8.0		mg
銅		1.77	↓	1.54		mg
マンガン		0.06	↓	0.04		mg
レチノール		0	—	0		mg
E		13	↓	5		μg
K		0.5	↓	0.2		mg
B1		10	↓	6		μg
B2		0.49	↓	0.11		mg
ナイアシン		0.12	↓	0.07		mg
B6		5.40	↓	2.00		mg
B12		0.27	↓	0.07		mg
葉酸		0.60	↓	0.41		μg
パントテン酸		2	↓	0		μg
C		0.61	↓	0.21		mg
		1	↓	0		mg

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

左記の手順を踏む調理参考例

とろけるようなやわらかさを、豚ばらで堪能して下さい。



調理1人前の栄養分析データ

- ・エネルギー (kcal) … 313
- ・たんぱく質 (g) …… 28.8
- ・脂質 (g) …… 3.4
- ・灰分 (g) …… 8.1
- ・ビタミンB1 (mg) …… 1.11

材料 (4人分)

- 豚肉ばらブロック …… 400g
- おから …… 1/2 カップ
- しょうがの薄切り …… 10g
- だし …… 2 カップ
- しょうゆ …… 大さじ 2
- 砂糖 …… 大さじ 1
- 酒 …… 大さじ 2
- みりん …… 大さじ 1
- 長芋 …… 200g
- あさつき …… 2~3 本
- とき辛子 …… 少量

つくり方

- Step-1 肉は沸騰したお湯に入れ①、一度ゆでこぼす。再びたっぷりの沸騰したお湯に、おから、しょうがの薄切り②とともに入れ、1時間ほどゆでる③。
- Step-2 step-1 をぬるま湯で洗い8等分にし、だし、酒とともに鍋に入れて火にかける④。15~16分煮たら、砂糖、みりん、しょうゆの順に加え、煮汁が1/3くらいになるまでゆっくり煮る⑤。
- Step-3 長芋は皮をむき、酢水につけてアク抜きをする⑥。水気をふきとり、ビニール袋に入れ、空気を抜いてめん棒かすりこ木でたたく。
- Step-4 器にstep-3 とstep-2の角煮を盛り、あさつきの小口切りをふって、溶き辛子をのせる。



One Point

- たっぷりの湯におからとしょうがを入れて、肉を1時間ほどゆでます。おからがアクを吸収してくれます。
- 角煮の汁は、味を見ながら自分好みの味に仕上げるのも楽しみ。
- 余った角煮は冷蔵庫へ保存したあと、チャーハンの具に使用するのもよいでしょう。

