

食べて健康

バクテー（肉骨茶）

中華系の人々から発祥したマレーシアやシンガポールの名物料理です。名前の通り、骨付きの豚肉（スペアリブ）をハーブと一緒にじっくり煮込んだ料理です。日本風に味付けや作り方がアレンジされていて簡単に作ることができます。スープをご飯にかけてもおいしく召し上がれます。



材料（2人分）

| | |
|-----------|-------|
| スペアリブ（豚） | …300g |
| 水 | …1L |
| 玉ねぎ | …5g |
| ローリエの葉 | …1枚 |
| にんにく | …3~4片 |
| ☆ | |
| シーズニングソース | …小さじ4 |
| 塩 | …5g |
| 胡椒 | …2g |
| コンソメ | …10g |
| 砂糖 | …5g |

《作り方》

- ①スペアリブは大きければ7~8cmの大きさに切り玉ねぎは薄切りにします。
- ②鍋にスペアリブと水、ローリエの葉を入れ中火にかけ沸騰したら灰汁を取り弱火にします。
- ③鍋に玉ねぎ、皮を剥いた丸ごとのにんにくと、☆の調味料を全部入れ45分程煮込んで完成です。

※お好みでゆで卵や油揚げを入れてもおいしいです。



豚肉の栄養素

- ビタミンB1…牛肉の約10倍、糖質の代謝や神経の働きに関係しており、疲労回復やイライラを防ぐ効果があります。
- オレイン酸…コレステロール値を低下させる働きがあります。