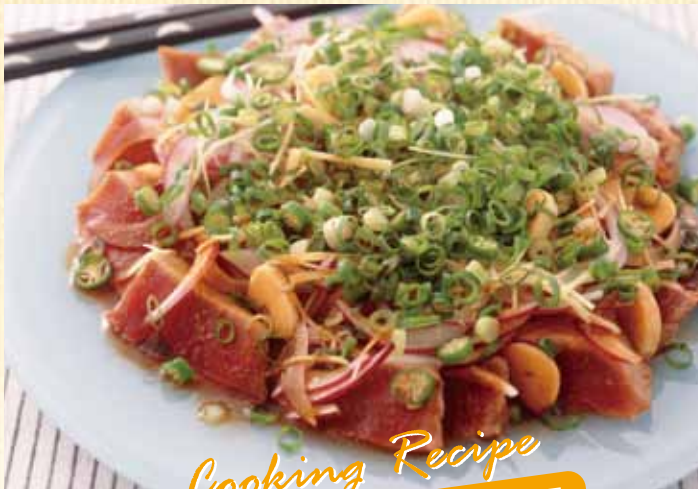




## ヒポクラテスのお墨付き! 夏のスタミナ源 **にんにく**



Cooking Recipe

かつおのサッパリたたき風  
香味野菜をたっぷりのせて

にんにくのルーツは古代エジプトまでさかのぼり、ピラミッドを造る人々のスタミナ食材として重宝されていました。その後ギリシャに伝わり、医学の父・ヒポクラテスが万病に効く効能を唱え、さまざまな治療に役立てたといわれています。

栄養の源は、その独特の臭いの源でもある「アリシン」という栄養素。強力な殺菌作用をはじめ、疲労回復、滋養強壮、食欲増進、血行促進作用などがあり、夏バテや夏風邪、夏冷えの予防に効果的です。また、抗酸化作用をもつ栄養素も含まれ、アンチエイジングや紫外線対策にも期待できます。

## かつおのにんにくソテー

### 〈作り方〉

- 1 かつおは2cm厚さに切ります。にんにくは薄切りにします。ボールに④を合わせ、かつお、にんにくを約10分つけます。
- 2 紫たまねぎは薄切り、しょうがはせん切りします。青とうがらし、万能ネギは小口切りにします。
- 3 ①のかつおの汁気をよくきります。つけ汁はとりおきます。フライパンに油を熱してかつおを入れ、強火で表1分、裏はさっと焼きます（中は生の状態にします）。冷めたら1cm厚さに切ります。
- 4 フライパンの汚れをペーパータオルでふき、かつおのつけ汁をにんにくごと入れます。ひと煮立ちさせてアクをとり、冷まします。
- 5 皿にかつおを盛り、②を順番にのせます。④の汁をかけます。

調理時間	1人分
約15～30分	約155kcal

### 材料 [4人分]

かつお(さしみ用・さく)	400g
にんにく	2片
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
紫たまねぎ	1/2個(約70g)
④青とうがらし	2本
万能ネギ	2本
しょうが	1かけ(10g)
サラダ油	大さじ1/2



にんにくの旬は夏。  
リン片の大きさが揃っていて、  
皮が白くハリのあるものを  
選びましょう。