

ぶたの心にズッキーニ♡

材料 2人分(10コ)

・ズッキーニ	1本 (170g)	・卵	1コ
・豚肉肩ロース 薄切り	10枚	・小麦粉	
・すし酢	大さじ3	・パン粉	
・片栗粉	大さじ1	・揚げ油	
・塩、コショウ			



作り方



ズッキーニを粗みじんに切り、すし酢大さじ3と一緒にビニール袋に入れる。
2分ほど揉み5分置く。
袋のまま水気を切り片栗粉大さじ1を加えさらに揉み、10等分する。



豚肉を広げ塩・コショウを振る。
豚肉の端に を一つ分乗せる。
ボール状になるように端からしっかりと巻く。



小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付ける。



フライパンに半分揚げ油を入れ、170 に熱する。
を静かに入れ、ジュワジュワという大きな泡が出ていたのが、
シュワシュワと小さな泡になり、美味しそうなキツネ色になれば油から上げ、
油を切る。



皿に盛り付ければ完成



グループ PR

高橋京子（食品健康学科 4 年）...新潟県出身。宮崎の印象は、おいしいものがいっぱいあるところ。4 間勉強してきたことを活かすことができました。

郷津あゆみ（食品健康学科 3 年）...長野県出身。宮崎の印象は避寒地です。豚肉と一緒にズッキーニのおいしさも伝えたいです。

作品 PR

この料理で使用しているのは宮崎産ズッキーニである。宮崎のズッキーニ生産量は日本一であり栄養価も高い。カロリーが低く食物繊維も含まれるため、ダイエットにはオススメの食材であり、油と合わせることでズッキーニに多く含まれるカロチンの吸収率をUPさせ体の免疫を強化し風邪の予防や粘膜の保護に効果がある。そしてズッキーニに含まれるビタミン K は体内で塩分を分解することから減塩につながる。また、ビタミン B が血液の循環をよくし体に溜まった余分な水分を排泄するのでむくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮する。



豚肉でズッキーニを完全に包み込むことにより、うま味も栄養も外に逃がすことがない。またズッキーニは豚肉の汁を吸うためとても相性が良い。フライという調理方にすることで栄養の吸収率を上げ、日本人の嗜好にあった味となる。

中のズッキーニは元来淡白である。そこにすし酢を合わせることで野菜特有の臭み、クセを抑えることができた。そして酢が入ることでフライではあるがさっぱりとした味になりおかず・おつまみ・お弁当と何にでも合い、幅広い年齢層の嗜好に応えることができる。このようなメニューは個食の改善において重要ではないだろうか。



ネーミング理由

東国原県知事が某番組で県産ズッキーニを PR する際に『君の心にズッキーニ』というキャッチフレーズを使われていたことから豚肉の中にズッキーニが入っているため『ブタの心にズッキーニ』とネーミングした。

一食あたりの栄養成分

		1 日分の摂取量に対する割合			1 日分の摂取量に対する割合
カロリー	604kcal	29%	ビタミン K	67 μg	96%
タンパク質	27.8g	37%	ビタミン B1	1.00mg	100%
脂質	49.4g	90%	ビタミン B2	0.40mg	37%
炭水化物	6.8g	2%	カリウム	734mg	41%
ナトリウム	100mg	3%			

五訂日本食品標準成分表より

脂質が高めであるのは揚げ油を含むためである。