

* か 噛む かむ クッ キンク" *



一緒にスープも添えてみました

● 材料 ● (4人分)

ニラ	1/2束
キムチ	150g
豚ばら肉	150g
春巻きの皮	10枚
酒、かたくり粉(豚肉用)	各大さじ1
ごま油	大さじ1
水溶きかたくり粉	適宜
揚げ油	適宜
水溶き小麦粉	適宜

● 作り方 ●

- ① 豚ばら肉は2cm幅に切り、酒とかたくり粉をまぶす。
ニラも2cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉をよく炒める。
キムチとニラを加えてさっと炒めたら、水溶きかたくり粉を
少し加えて炒め合わせる。パッドなどにあげて冷ましておく。
- ③ 春巻きの皮で②を包み、巻き終わりは水溶き小麦粉を
塗ってとめる。中温に熱した油でパリッと揚げる。

今回は春巻きを作ってみました。中身は豚キムチなのですが春巻きにする事により外はパリパリで、中はせわらかさの中に白菜のシャキシャキした感じがあって噛むたびに違った食感でした。噛む事は唾夜の分泌がよくなります。唾夜には、口から入ってくる細菌の増殖を抑える抗菌作用があります。初葉用むし菌を補修してくれる効果もあります。なので忙しく時間がとれなくても、落ち着いてゆくり口歯んで食べるように心がけていきましょう。そして、できれば噛みごたえのある料理も作ってみて下さい。

梨田