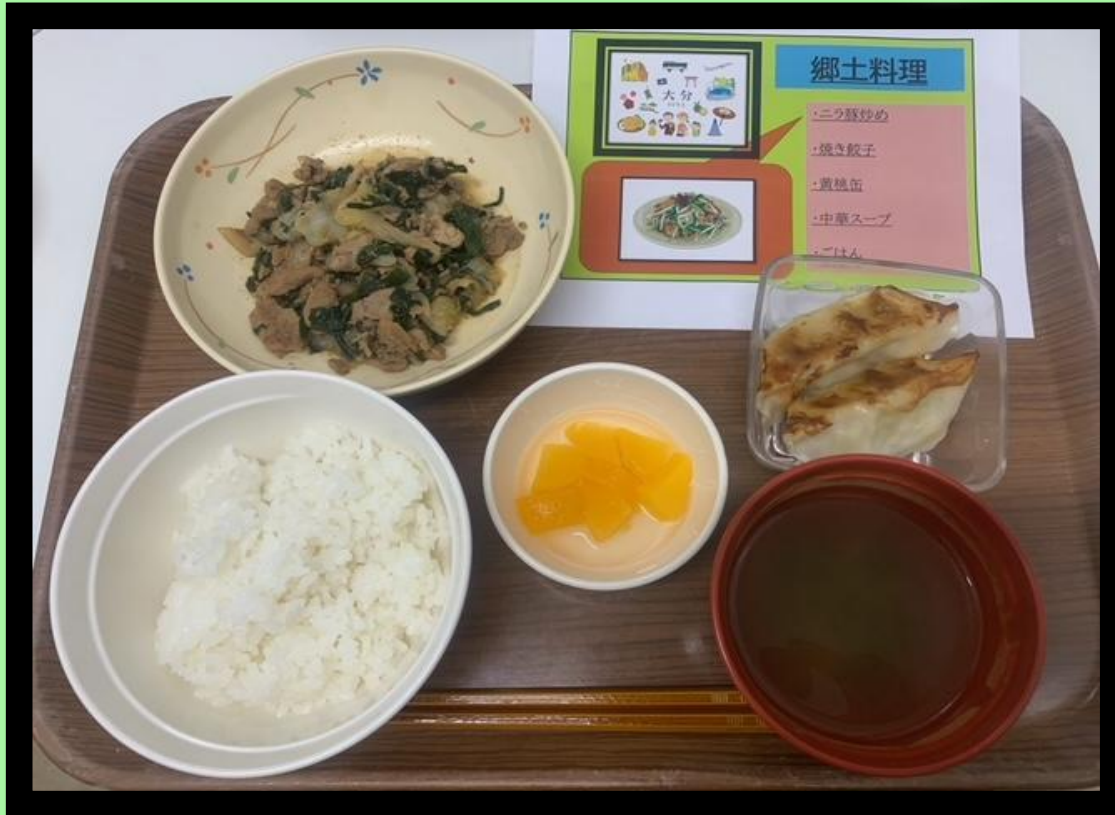
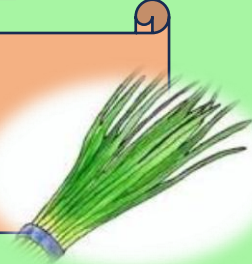


郷土料理メニュー

ニラ豚炒め



大分県は西日本を代表するにらの産地で、全国有数の出荷量を誇っています。大分市を中心に、臼杵市、佐伯市、由布市、日出町などで栽培されています。

ニラには、βカロテン、カリウム、ビタミンK、葉酸、ビタミンE、食物繊維、など様々な栄養があり、更にニンニクにも含まれる栄養素のアリシンは、疲労回復をサポートする効果があります。アリシンは加熱に弱く加熱することで減少してしまうため、アリシンを多く摂取したい場合は生での調理(ナムルや和え物)として調理することでアリシンを壊すことなく摂取ができます。意外と生で食べられることを知られていないので、覚えておいて損はないです！気になる方はサッと加熱する程度でOKです。