



# 石川かほく

## 食材「らっきょう」



毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

### 今回のアスリート飯



料理・司会  
杉本 侑理

#### らっきょうのタルタルソース

#### <作り方>

##### タルタルソース

- ①らっきょうをみじん切りにし、ゆで卵をつぶす
- ②①をマヨネーズと混ぜ合わせ塩胡椒で整える
- ③さらにパセリをちょい足し！

##### 鮭のムニエル

- ①鮭に塩胡椒をして小麦粉を薄くまぶす
- ②フライパンに油をしき両面焼く
- ③バターを乗せて蓋をし、弱火に数分かける
- ④タルタルソースをかけ盛り付けて完成！



#### らっきょう

#### <特徴>

日本三大砂丘の一つ内灘砂丘で栽培され、日本海のミネラルたっぷりな風土で育ちました。生産者が心を込めて、栽培から出荷まで手作業で行なっています。



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

らっきょうにはアリシンという成分が含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、エネルギーを生み出したり疲労回復を早めることが期待できます。今回はご飯の糖質・鮭のビタミンB1らっきょうのアリシンと一緒に摂ることで、効率よくエネルギーを生み出せるので運動前後に適した組み合わせです。