



金沢中央

食材「梨」



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

梨の生ハムサラダ

<作り方>

- ①梨は皮をむいて薄くスライスする
- ②水菜を3、4cm幅に切り、レタスは適当な大きさにちぎる
- ③レモン果汁、オリーブオイル、塩、砂糖を混ぜてドレッシングを作る
- ④梨、フリルレタス、ベビーリーフ、水菜、生ハム、ドレッシングをあえて皿に盛る
- ⑤ちよい足しのブロッコリースプラウトを散らして完成

<特徴>

JA 金沢中央の梨は、みずみずしさと爽やかな甘さが特徴です。
新水、幸水、豊水、晩月、二十世紀南水、あきづき、新高など種類が多く8月上旬から10月下旬までいろいろな美味しさを楽しめます。

梨



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

梨に含まれるアスパラギン酸は、疲労物質である乳酸を分解するなど疲労回復効果が期待できます。エネルギー代謝を促進するため運動前後の摂取に適しているんですよ。梨はタンパク質を分解する消化酵素を豊富に持つため肉料理とも相性が良いです。焼肉やステーキを食べた時にサラダやデザートとして梨を食べることで消化を促進し、胃もたれを防ぐ事が期待できます。