

ニンニクの独特的のニオイ…。実はあの独特なニオイの成分は「イオウ化合物」という物質で、いやな匂いを出してイノシシなどの外敵から自分が食べられないように追い払うための武器だとか。アメリカ国立癌研究所発表では野菜別に「がんに対する効果がもっとも期待される」順にリストアップするとにんにくが第1位です。その他にも血液サラサラ効果なども挙げられています。にんにくを調理する際、にんにくを無傷のまま加熱すると、におうことなく食べられ身体に摂り込まれることになります。（アリイン）また、にんにくを切り刻んだり、すりおろしたりして、できるだけ多くのアリシンを生じさせて調理するとかなり匂いはですが、より多くの抗がん作用、血栓防止作用、スタミナ増強作用、解毒作用などが得られます。（アリシン）疲労回復・夏バテ予防にはビタミンB1が必要だが、アリシンがビタミンB1の吸収をアップさせます。

ニオイが気になる方は食べた直後に牛乳をコップ1杯飲んだりリンゴジュースを飲んだりすると、ある程度おさえられるとか。

### \*豚じゃがにんにく煮

材料	2人分
じやがいも	中2個
豚ロース薄切り	100g
醤油・酒	小1
片栗粉	大1
にんにく	2かけ
サラダ油	小2
水	100cc
醤油・酒・砂糖	各大1
揚油	適宜
ささやいんげん	少々

1. じやがいもは一口大の乱切りにして電子レンジ600Wで4分間加熱する。  
にんにくは皮をむいて電子レンジ600Wで1分間加熱する。
2. 豚肉は2~3cmに切り醤油と酒で下味をつけてから（7~8分）一口大の団子状に丸め油で揚げる。
3. 鍋にサラダ油を熱し1. のじやがいも、にんにくを炒め、水と醤油・酒・砂糖を加え沸騰させ、最後にあげた肉団子を加え煮汁をからませる。
4. 器に盛り付けゆでたさやいんげんを飾る。



### \*豚肉とニラ・にんにくチヂミ

材料	2枚分
小麦粉・塩	100g・少々
卵	1個
水	1/2カップ
豚ロース薄切り	100g
塩・粗びき胡椒	少々
にんにく・ニラ	4かけ・4本
ごま油	大2
<b>タレ</b>	
醤油・酢など	お好みで

1. ボールに小麦粉と塩、溶きほぐした卵、水を加えよく混ぜる。
2. 豚肉は4~5センチに切り塩・胡椒をして、フライパンにごま油を熱し両面をこんがり焼く。  
にんにくは薄切り、ニラは2~3cmに切る。
3. 1. に2. を加え混ぜ合わせる。
4. フライパン（直径26センチ）にごま油を熱し3. の半分量一面に広げ中火で片面2~3分、両面を焼く。  
タレはお好みでどうぞ。

