

こんにゃくの柚子みそ和え・こんにゃくのピリ辛炒め



料理の詳しいレシピは裏面にあります

効用

- 整腸作用
- 便秘
- コレステロールの除去



こんにゃくは、豊富な食物繊維とノンカロリー食品として昔から「お腹の砂払い」などと言われ、腸の中を掃除する機能があります。



- 主な生産地 三瀬村、脊振村
- 脊振村では、10月20日のおくんちに氏神様へ五穀豊穡のお礼として「さくらこんにゃく」を供していました。
- こんにゃくは、プルプルとし、ほんのりピンクがかかった刺身こんにゃくと少し硬めで煮しめに適したものがあります。
- 凝固剤として用いるアク水には、重そうや灰汁(わら、ごまがら)を使います。

こんにゃくの柚子みそ和え

材料 (4人分)

こんにゃく……………1枚(250g)
 A { みそ(米)……………大さじ1 1/3
 さとう……………小さじ2
 酢……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 ゆずの皮……………少々
 小ねぎ……………2本

作り方

- 1.こんにゃくは厚みを半分に切り、さらに縦に半分に切り、うすいたんざく切りにする。
- 2.鍋にAの調味料を合わせて火にかけ練り、ゆずの皮をおろして混ぜる。
- 3.②に①を加え和える。
器に盛り、小ねぎの小口切りを上には散らす。

こんにゃくの柚子みそ和え(1人分の栄養量)

エネルギーkcal	33
たんぱく質 g	0.9
脂質 g	0.4
カルシウム mg	35
食物繊維 g	1.8
食塩 g	0.7
ビタミンA μg (レチノール当量)	6
ビタミンC mg	2

こんにゃくのピリ辛炒め

材料 (4人分)

こんにゃく……………1枚(250g)
 A { さとう……………小さじ1
 しょうゆ……………大さじ2/3
 とうがらし……………少々
 油……………小さじ2
 かつおぶし……………3g

作り方

- 1.こんにゃくはうすいたんざく切りにし、さつとゆでる。
- 2.フライパンに油を熱し、こんにゃくを炒めAの調味料を加え、煮汁がなくなるまで煮てかつおぶしを加え、混ぜ合わせ火を止める。

知得情報

栄養一メモ

こんにゃくいもの主成分であるマンナンが石灰などのアルカリ性によって固まる性質を利用して作ります。

食物せんいも多く、コレステロールを下げる作用もあります。

低エネルギー食品なので、満腹感が得られ、ダイエットに向いています。