

地元食材で元気に! 健康しがごはん

— 今回の食材 —

recipe 1 秦荘のやまいも

愛知県愛荘町(旧秦荘町)で約300年前から栽培されている伝統野菜です。ゴツゴツしたコブのある地肌、まっすぐとはいいがたい少ししいびつな形。まずその野性味たっぷりの無骨な姿でひと目を引きつけます。特徴はなんといってもその粘りの強さ。すりおろせば箸で持ちあがるほどです。

recipe 2 赤こんにゃく

近江八幡市では、全国でも珍しい赤いこんにゃくが慣れ親しまれてきました。織田信長がこんにゃくまで赤く染めさせたとか、近江商人が全国を行脚している際にこのような奇抜なアイデアを思いついたなど諸説あります。赤色は、三二酸化鉄という鉄分で染められたものです。ぜひ食卓を彩る一品に。



ポイント
やまいもには、ビタミンB1・C、カルシウム、カリウムに加え、腸内をきれいにする食物繊維や、消化と吸収を助けるアミラーゼ、抗酸化作用や肝臓の健康を促進するサポニンなども豊富です。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

エネルギー
450 kcal
塩分
2.1g
調理時間
◎15分

材料 (作りやすい分量・2人分)
秦荘のやまいも ……200g
卵黄 ……2個
片栗粉 ……大さじ1
温かいご飯 ……280g
もみのり ……少々
A) 醤油 ……大さじ1+1/2
みりん ……大さじ2
酒 ……大さじ1
だし汁 ……200cc

とろろと卵、お醤油あんが絡みあった、食欲そそるとんぶりです。

recipe 1 あんかけとろろ丼

作り方

- 秦荘のやまいもは皮をむき、厚めのビニール袋に入れて麺棒などで軽くたたいて細かく砕く。
- 鍋にAを入れ、煮立たせる。火を止めて倍量の水で溶いた片栗粉を加え、混ぜながら再度煮立たせてとろろみをつける。
- ご飯を器に盛り、①の秦荘のやまいもをかけて中央に卵黄をのせる。②のあんをかけ、のりを散らす。



材料 (作りやすい分量・2人分)
だし昆布 ……7cm角1枚
かつお節 ……10g
赤こんにゃく ……150g
大根 ……200g
じゃがいも ……1個
洋人参 ……1/4本
ごぼう天 ……2本
ゆで卵 ……2個
牛すじ(ポイル) ……120g
練り辛子 ……適量
A) 薄口醤油 ……大さじ1
みりん ……大さじ1
塩 ……小さじ1

recipe 2 関西風おでん

エネルギー
333 kcal
塩分
4g
調理時間
◎50分



ポイント

こんにゃくは、食物繊維が豊富でカルシウムも多く含み、おまけに低カロリーな食材です。さらに、赤こんにゃくは、鉄分も多く含み、女性にうれしい食品です。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

- 素材のうまみが溶け込んだ関西風のおだしで、じっくり煮込んだおでんです。**
- 作り方**
- 鍋に昆布と水800mlを入れて30分位おく。中火にかけ、沸騰直前に昆布を取りだしてかつお節を加え、3分位煮出して濾す。
 - 赤こんにゃくは食べやすく切り、片面に浅く切り目を入れる。大根は厚さ3cmの輪切りにし、片面に十字の切り目を入れて下ゆです。じゃがいもは大きめに切ったために下ゆです。人参は乱切りにし、ごぼう天は油抜きをする。
 - 鍋に①のだし汁とAを入れ、②のごぼう天以外の材料とゆで卵、牛すじ串を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして途中、ごぼう天を加えて煮込む。好みて練り辛子をつけていただく。