

【第71回／平成28年度2月】

タコとかんぴょうの酢の物をご紹介します。

今月は、「かんぴょう」を使った酢の物です。かんぴょうは、ふくべと呼ばれる瓜の実をひも状にひいて乾燥させて作られています。食物繊維が大変豊富で、他の野菜と比べてみてもその差は歴然です。

日本人の食物繊維の摂取量は減少傾向にあります。食物繊維は、便通を良くする他にも、食後血糖値の上昇を緩やかにしてくれたり、コレステロールの吸収を抑えたりと生活習慣病の予防や改善に効果的な成分です。

恵方巻きやひなちらしなど、海苔巻きやちらし寿司でよく使われるかんぴょうですが、行事が終わってしまうと他に使い道がなく余ってしまうことも多いのではないのでしょうか？余っているかんぴょうを使って食物繊維を十分にとりましょう！



タコとかんぴょうの酢の物

材 料(4人分)

ゆでだこ	70g	ワカメ	5g	
かんぴょう(乾燥)	2本半(30g)	A	酢	大さじ2
塩(下処理用)	小さじ1/2		砂糖	小さじ2
きゅうり	2本(150g)		醤油	小さじ1
塩(下処理用)	小さじ1/2		みりん	小さじ1

＝作り方＝

1. かんぴょうを水で軽く洗い、塩をまぶして弾力がでるまでよく揉む。水で塩をよく洗い流し、10分程度水に浸す。沸騰したお湯で5分ほど茹で、水気をきって冷ましておく。ワカメは水で戻した後水気をよくきっておく。
2. きゅうりは薄い小口切りにし塩揉みした後、水で塩を流してしっかりしぼる。
3. ゆでだこは食べやすいように薄く切り、かんぴょうはしっかりしぼってから、3cm程度に切る。
4. ボウルに、ゆでだこ、かんぴょう、きゅうり、わかめと調味料Aを加え、混ぜ合わせる。器に盛って出来上がり。

※栄養成分※

カロリー	56kcal
タンパク質	5.0g
脂質	0.3g
炭水化物	10.6g
カルシウム	43mg
鉄分	0.5mg
塩分	0.6g
食物繊維	3.1g

