

MSP 栄養士のレシピ

県民食材総選挙 第3位:こんにゃく

こんにゃくは約97%が水分で、それを除くとグルコマンナンという食物繊維が主成分です。このグルコマンナンには、血糖値上昇を抑え糖尿病を予防する効果のほか、腸壁をやんわりと刺激して排便を促す効果もあります。

水分を吸収して膨らんで量が増える性質があるため、摂取エネルギーを増やさず満腹感を得るにはこんにゃくが適しています。



●こんにゃくと栃尾の油揚げのささっと煮

材料 (2人分)

こんにゃく	1/2 枚
栃尾の油揚げ	1/3 枚
生姜チューブ	適量
A だし汁	150ml
醤油	小さじ2
みりん	小さじ1



作り方

- ①こんにゃくは縦半分に切り、さらに横に5mm幅に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れ2~3分ゆでてザルに上げる。
- ③栃尾の油揚げは油抜きして、こんにゃくと同様に切る。
- ④鍋にAと②、③を入れる。
中火にかけて10分程煮る。
- ⑤器に盛り生姜チューブを散らす。

新潟県長岡市の名物「栃尾の油揚げ」。普通の油揚げの3倍はある大きさで、凝縮した豆腐の旨みと油揚げの香ばしさが同時に味わえます。

●こんにゃくの明太子炒め

材料 (2人分)

こんにゃく	1/2 枚
明太子	1/2 腹
青ねぎ	5cm
A 酒	小さじ1
醤油	小さじ1/2
胡麻油	小さじ1

作り方

- ①こんにゃくは食べやすい大きさにちぎる。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れ2~3分ゆでてザルに上げる。
- ③明太子は薄皮に切れ込みを入れ、中身を出しておく。
- ④青ねぎは小口切りにする。
- ⑤フライパンに胡麻油を入れて熱し、②を加え強火で炒める。
- ⑥全体に油がまわったら、Aと③を加え炒める。
- ⑦全体に火が通ったら、④を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

こんにゃくは小さめにちぎると
しっかりした味付けになりますよ♪