

今月は少量でも栄養
たっぷりの「ひじき豆」
の作り方を紹介しま
す。乾物を上手に使え
ると料理の腕が上がり
ますよ。



ひじき豆



マイちゃんの
わくわくレシピ

■作り方

- ニンジン、ゴボウ、油揚げは3分の1のせん切りにする。ゴボウは水につけ、あくぬきする
- なべを火にかけ、サラダ油を熱し、ニンジン、ゴボウを炒める。大豆、ヒジキ、油揚げを加え、水、砂糖、みりんを加えて5分ほど煮る。あくをとり、しょうゆを大さじ1杯半加え、落としぶたをして弱火で20分ほど煮含める
- 味をみて、残りの調味料は加減する



■材料■ (4人分)		
	分量	下準備
干しヒジキ	20g	ボウルに入れ水で洗い、30分ほどつけておく。軟らかくなったらザルにとり水を切る
ニンジン	小1/2本	
ゴボウ	1/2本(15g)	
油揚げ	1枚	
大豆(水煮)	40g	
・サラダ油大さじ2 ・水1.25カップ ・砂糖大さじ2 ・みりん大さじ2 ・しょうゆ大さじ2		

■用意するもの	
なべ、落としぶた	

■むずかしさ	☆☆☆	■たんぱく質	4.2%
■エネルギー	149kcal	■脂質	7.9%

ポイント ひじき豆をおいしく煮るには…

ヒジキと豆にだし汁のおいしさを十分含ませるのが大切。ヒジキも大豆も煮る前に水分をよく含ませて。強火にすると硬くなるから気をつけて。調味料の順番は砂糖、みりん、煮含めた後でしょうゆを。砂糖は塩より味がしみるのが遅いから、先に加えると甘みと塩味のバランスがとれてまろやかな味に仕上がるわ。

まり子先生の
食べて学んで



食卓では一見、わき役のひじき豆ですが、不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミンB1、食物繊維を豊富に含み、すすんで食べたい貴重な一品です。

わたしたちは毎日、適切な食事を取ることで、必要なエネルギーと栄養素を取り入れ、体温を36度前後に保ち、大脳ははじめ心臓、肺などの生命にかかわる内臓を働かせ、勉強や運動に積極的に取り組むことができます。

成長期の子どもの食事の調査した結果、肉類、油脂は取り過ぎていて、大豆、魚、野菜、海藻をあまり食べていないため、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物繊維の摂取量がかなり不足していることがわかりました。一方、脂質は取り過ぎていました。ここ数年、同じような栄養の問題が指摘されています。

●もっと食べよう、ひじき豆

骨を丈夫にするカルシウムは日本人に最も不足しがちな栄養素です。大豆、豆腐、納豆、きなこ、みそなどは和食に欠かせませんが、日本人の摂取量は減ってきています。一方、アメリカでは大豆はがんを防ぐ食品として知られています。がんの原因には、喫煙やストレスなどで体内にできる活性酸素がかかわっています。大豆には活性酸素を消してしまう大豆イソフラボンがたくさん含まれます。

思春期には骨量が急に上昇するため、一生のうちで最も多くカルシウムを取る必要があります。同時に適量のマグネシウムやビタミンKも不足してはいけません。マグネシウムは骨のカルシウムを保つのに必要で、ビタミンK不足は骨折しやすくなることがわかっています。



イラスト 奈知未佐子

食べ物 なるほどクイズ

答えは三つの選択肢から選んでください。

ヒジキは海藻の仲間です。日本では伝統的に多くの種類の海藻を食用にしてきました。ワカメ、昆布、ノリなどが代表格ですね。では、次の食品のうちで、海藻とかわりがないものはどれでしょうか。

- ① 海ぶどう
- ② キクラゲ
- ③ ところてん



紹介したレシピで作ってみた感想や、できばえを文章や写真で送ってください。楽しみに待っています!