



今月の食材・レシピ

抜群の整腸作用！！「ごぼう」

成分

リグニンとイヌリン、2種類の食物繊維！！
 野菜の食物繊維には水溶性と不溶性があり、多くの野菜は含まれる食物繊維が不溶性に偏っています。ごぼうは、不溶性食物繊維リグニンと水溶性食物繊維イヌリンを同程度含むという特徴があります。

作用

腸内環境を整え便秘改善！！
 不溶性食物繊維リグニンには腸内環境を整える働きがあり、便秘改善効果が期待できます。水溶性食物繊維イヌリンには、血中脂質を下げる働きがあり、高グリセリド血症の予防効果が期待できます。

食べ方

皮はむかずにあく抜きは短時間で！！
 ごぼうの風味や旨味は皮の近くににあります。皮はむかずに、ふきんやスポンジで泥や汚れを落として、独時の味わいを活かすようにしましょう。有効成分を逃さないようあく抜きは短時間にしましょう。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



きんぴらごぼう

エネルギー:65kcal たんぱく質:1.0g
脂質:3.0g 塩分:0.4g



【材料】4人分

- ・ごぼう:1本
- ・人参:1/3本
- ・油:大さじ1
- ・醤油:大さじ1
- ・砂糖:大さじ1
- ・みりん:小さじ1
- ・七味唐辛子:お好み

A

【作り方】

- ①ごぼうは、泥を水で洗い流し、皮はむかずにやさしく汚れを落とし、せん切りにする。切ったごぼうは水にさらしてあく抜きをする。人参もごぼうと同等の太さのせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、水気をきったごぼうと人参を加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③Aを加え、全体を混ぜながら、汁気を煮詰める。
- ④お好みで七味唐辛子をふる。

4～6月は新ごぼうの旬です。新ごぼうはごぼうが完全に成長する前に収穫するので、普通のごぼうよりも白っぽくて短いのが特徴です。柔らかくて香りもよくアクが少ないので、さっと火を通すだけで食べることができます。きんぴらだけでなく、煮物やさっと茹でてから和え物、サラダなど様々な料理を楽しみましょう。

