



今月のテーマ「こんにゃく」

栄養・効能

注目の栄養は**食物繊維**！！—グルコマンナンは腸内のそうじ屋
こんにゃくには、他の多くの食品と違ってエネルギー源となる成分やビタミン、ミネラルなどの栄養がほとんど含まれていません。しかし、食物繊維である「**グルコマンナン**」が含まれています。

効能としては……

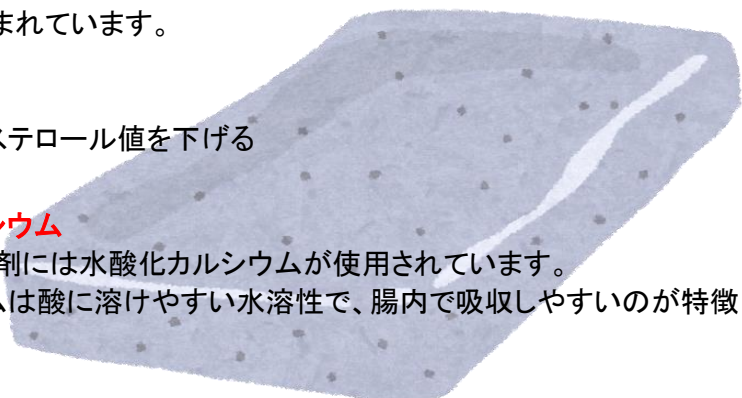
- ★便秘予防
- ★血糖値やコレステロール値を下げる


その他には**カルシウム**

こんにゃくの凝固剤には水酸化カルシウムが使用されています。
水酸化カルシウムは酸に溶けやすい水溶性で、腸内で吸収しやすいのが特徴です。

効能としては……

- ★骨や歯を形成する
- ★神経の興奮を抑える効果



 滋賀県の名産である“赤こんにゃく”には貧血予防に有効な鉄分が豊富に含まれています！

こんにゃくの白と黒の違い

こんにゃく芋の精粉(せいこ)を使うと白いこんにゃくになり、生芋を使った場合は芋の皮が入ってしまうため、黒っぽくなります。最近の黒こんにゃくは、精粉を使ったものが多いのですが、昔からの作り方を見慣れている地方では白いこんにゃくがあまり好まれなかったため、生芋から作るこんにゃくに似せるように、アラメやヒジキなどの海藻の粉末で色をつける場合が多いようです。

あくの抜き方

- ①こんにゃくを食べやすい大きさに切る。
- ②塩をまぶしてよく揉み込み、しばらくおいて余分な水分を出す。
- ③沸騰したお湯で3～5分茹で、ざるにあげて軽く水で洗う。



豚バラこんにゃく



【材料(2人分)】

- ・豚バラ薄切り肉 …… 150g
- ・板こんにゃく …… 1枚
- ・玉ねぎ …… 1/2玉
- ・砂糖 …… 小さじ1杯
- ・サラダ油 …… 適量
- ・いり白ごま …… 少々
- ・青ネギの小口切り …… 2本分

(A)

- ・しょうゆ …… 大さじ1杯
- ・みりん …… 大さじ1杯
- ・和風顆粒だし …… 小さじ1杯

【作り方】

- ①豚ばら肉は5cmの長さに切り、玉ねぎはくし形に切る。
こんにゃくは塩もみをして、くさみを取ってから洗い流し、スプーンで一口大にちぎる。
- ②フライパンに油を熱し、①の豚ばら肉・こんにゃく・玉ねぎを入れて中火で炒める。砂糖を加えて炒め、全体になじんだら(A)を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ③器に盛り、白ごま、青ネギを散らす。

糸こんにゃくときのこの食べるスープ



【材料(2人分)】

- ・白糸こんにゃく …… 1袋
- ・しめじ …… 1/2パック
- ・えのき …… 1/2パック
- ・にんじん …… 1/2本
- ・水菜 …… 1束

(A)

- ・だし汁 …… 2カップ
- ・酒 …… 大さじ1杯
- ・塩 …… 小さじ1/2杯
- ・しょうゆ …… 小さじ1杯
- ・しょうがのすりおし …… 小さじ1杯
- ・こしょう …… 適量

【作り方】

- ①白糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切り、下茹でして水気をきる。しめじとえのきは石づきを落とし、小房に分ける。
にんじんは短冊切りにし、水菜はざく切りにする。
- ②鍋に(A)を煮立たせ、中火で白糸こんにゃくとにんじんを10分煮たら、しめじとえのきを加え、さっと煮、水菜を散らす。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
 (株)リアランス コスモス薬局グループ 担当栄養士:河野