



おばあちゃんの味レシピ

ごんぼ汁（ぼっかけ）

～ 4 人分～

材料	作り方
ごぼう・・・50 g	①ごぼうはさがきにして水につけアクを抜く。
糸こんにゃく・・・135 g	②中揚げは油抜きして1 cm角または細切りにする。
中揚げ・・・75 g	③糸こんにゃくは、2 cmくらいの長さに切り、下茹でする。
葱・・・50 g	④葱はななめ切りにする。
だし汁・・・530 cc	⑤鍋にだし汁、ごぼう、中揚げを入れ、中火で10分ほど煮る。
醤油・・・大さじ2.5	⑥③の糸こんにゃくを入れ、ひと煮立ちしたら、醤油を入れ、塩で味を調える。
塩・・・少々	⑦葱を入れてできあがり。

エネルギー：115kcal たんぱく質：7.0 g 脂質：3.9 g 食塩：1.3 g

●今月の豆ちしき●

ごぼう

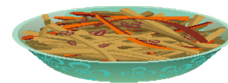


☆栄養☆

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、中でも水溶性食物繊維「イヌリン」は腸の働きを整え、血糖値の上昇を抑える作用があるといわれています。また、不溶性食物繊維の「リグニン」もコレステロール値を抑制する作用や、腸のぜん動運動を活発にさせる作用があるとされます。そのため便秘解消などの期待ができます。

☆調理方法☆

きんぴら、かき揚げ、煮物、汁物など



ごぼうは泥を水で洗い流した後、たわしでこするか、包丁の背でこすります。真っ白になるまでこすってしまうと、ごぼうの風味が弱くなります。

また、ごぼうを水にさらすと水が黒くなりますが、これはごぼうから流出したポリフェノールによるものです。白く仕上げたいときは、変色を防ぐために酢水にさらしましょう。