

Shiga Healthy Recipe vol.7

滋賀の食材をつかったヘルシーレシピ

今回の健康食材

そば

寒暖の差が激しい寒冷地や痩せ地でも育ち、地域ごとにこだわりの味がある作物です。

■ダイエットにも効果的

糖質や脂質を分解し、エネルギーに変えるビタミンB1、B2が含まれます。皮膚や粘膜を強くする役割も担っています。

■集中力を高めます

必須アミノ酸のひとつであるリジンが含まれ、ブドウ糖の代謝を良くして集中力を高める効果があります。



収穫時期

11月初旬から

主な産地

米原市・多賀町
高島市・竜王町
東近江市など

Recipe 1

根菜そば

いろいろな根菜をのせたヘルシーな温かいそばです。

材 料 (作りやすい分量・4人分)

そば	… 4玉	里芋	… 40g
豚モモうす切	… 60g	青ねぎ	… 2本
油揚げ	… 20g	サラダ油	… 小さじ2
ごぼう	… 40g	出し汁	… 4カップ
大根	… 80g	A)うすくち醤油	… 大さじ3+1/3
洋人参	… 小1/2本	みりん	… 大さじ3+1/3

作り方

- ① 豚肉は長さ2cmに切る。油揚げは熱湯に通して油抜きをし、短冊に切る。ごぼうは長さ3cmの短冊に切り、水にさらしてアクを抜く。大根、人参も長さ3cmの短冊に切る。里芋は厚さ1cmの半月に切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。全体に油がまわったらだし汁を加え、アクを取りながらやわらかくなるまで煮て、Aで調味する。
- ③ ②の鍋にさっと熱湯を通してほぐしたそばを入れ、ねぎの小口切りを加え、そばが温まったら器に盛り付ける。



エネルギー
321 kcal

塩分
2.5g

調理時間
25分

Point

麺類はよく噛まないのではつると食べがちですが、根菜などを入れたものはゆっくりかんで食べるので満腹感が得られます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

Recipe 2

そばずし

麺そばを形を変えて器に盛ると、新鮮な雰囲気を楽しむことができます。

材 料 (作りやすい分量・4人分)

干そば	… 240g	B)砂糖・酢	… 各小さじ1
卵	… 2個	青ねぎ	… 1本
かにかまぼこ	… 100g	みつ葉	… 40g
きゅうり	… 1本	のり	… 4枚
土生姜	… 20g	つけ汁	
油	… 小さじ1	C)だし汁	… 120ml
A)砂糖	… 小さじ1	醤油・みりん	… 各大さじ1
塩	… 小さじ1/5		

作り方

- ① そばは4等分して束の一方を糸でくくり、たっぷりの熱湯でかためにゆでる。ザルにあげ水をきり端を切る。
- ② フライパンに油を熱し、卵とAで厚焼き卵を作る。きゅうりは棒状に切り、Bをふる。青ねぎは斜め細切りにする。みつ葉は色よくゆで冷水にとる。
- ③ 巻きずしのように、まきすの上のにりを置き、1/4量のそばを均一に広げて、まん中に②とかにかまぼこの1/4量を置き、しっかりと巻く。これを8等分し、他の3本も同様に作って器に盛り、おろし生姜を添える。Cはだし汁です。合わせて一煮立ちさせて添えます。



Point

そばに含まれるルチンは血管を丈夫にし、高血圧の予防に効果があります。ゆで汁にも含まれているので利用も考えましょう。

エネルギー
293 kcal

塩分
1.8g

調理時間
30分

※エネルギー、塩分は1人分の値です