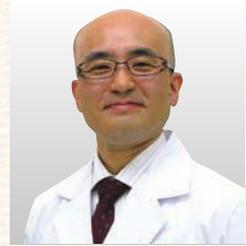


# 乾物の利用(その1)海藻



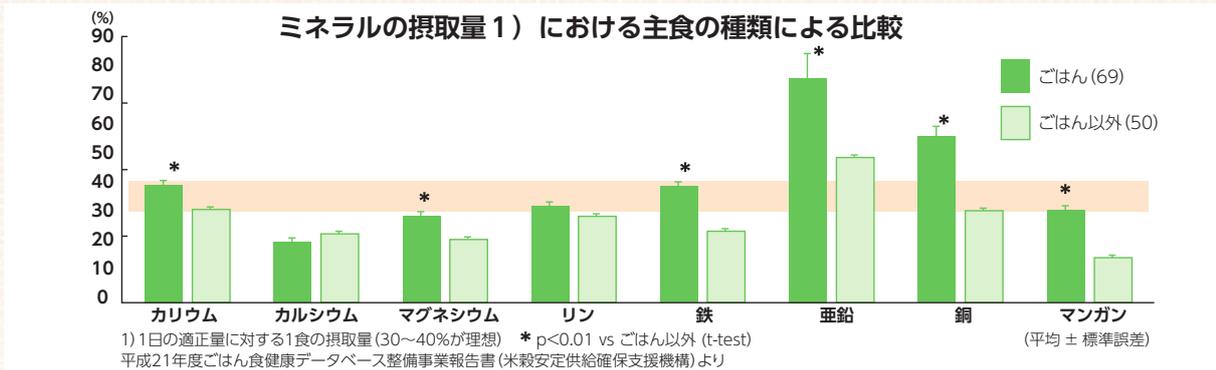
名古屋学芸大学  
管理栄養学部管理栄養学科  
塚原丘美教授

和食には古くから乾物が利用されています。乾物は食材を保存するための手段であるだけでなく、中には栄養成分が増すものもあります。常備しておくことができるので、「もう一品何かほしいな」と思った時に水で戻すだけで使える便利な食材です。「水で戻してあえるだけ」でもう一品作れてしまいますし、飽きないように、時には最近の料理に利用しても良いですね。特に海藻は不足しがちな鉄、亜鉛、マグネシウムなどのミネラルを補給することができます。このことがよくわかるデータを紹介します。

図は、糖尿病患者の栄養食事指導の際に聞き取った食事内容のうち、主食が「ごはん」の場合と「ごはん以外」の場合で、その食事の栄養素摂取量を比べたものです。やは

り、主食がご飯の場合にミネラルの摂取は多くなっていました。その理由の一つに、みそ汁の具、煮物、佃煮など(塩分摂取も多くなるのが残念ですが...)に海藻が使われていたことが考えられました。ごはんを主食にした和食はミネラルを摂取しやすいということですね。

ぜひ海藻の乾物を常備して、頻りに利用してもらいたいです。



## お麩とワカメの酢の物



名古屋学芸大学  
管理栄養学部 助手  
内田かおりさん

### 作り方

- ① 仙台麩を1cm幅の輪切りにし、10分程度ぬるま湯に浸し、軽く絞って水気を切る。
- ② 乾燥ワカメを水で戻し、水気を切る。
- ③ カニ風味かまぼこは手でほぐしておく。
- ④ 調味料を合わせ、①の仙台麩、②のワカメ、③のカニ風味かまぼこを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に酢の物を盛り付け、千切りにしたショウガを天盛りして完成。

### 材料(2人分)

仙台麩	15g (1cmの輪切り)	仙台麩は宮城県などの東北地方で食べられている揚げた麩です。「揚げ麩」とも呼ばれています
ワカメ(乾燥)	6g	
カニ風味かまぼこ	10g (2本)	
酢	30g (大さじ2)	
砂糖	4.5g (大さじ1/2)	
薄口しょうゆ	9g (大さじ1/2)	
ショウガ	2g	

### 栄養量(1人分)

エネルギー	66kcal	炭水化物	7.3g
たんぱく質	3.0g	食塩相当量	1.3g
脂質	3.0g		

### ポイント

- 仙台麩でなくても焼き麩や車麩で代用できます。麩も乾物です!
- 麩の優しい風味と食感がやみつきになること間違いなしです。
- あえるだけでできるお手軽な一品です。



## ひじきの和風ポタージュスープ



### 作り方

- ① ひじきはたっぷりの水に浸して10分戻し、ザルに上げ水気をよくきる。
- ② ジャガイモは皮をむいて1cm幅の輪切り、ショウガは皮をむいて薄切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、①のひじき、②のジャガイモ、ショウガを入れて15分程度煮る。
- ④ 火を止めて豆乳、みそ、しょうゆを加えてフードプロセッサーで混ぜて滑らかにする。
- ⑤ 器にスープを盛り付け、お好みでパセリを散らして完成。

### 材料(2人分)

ひじき(乾燥)	10g	濃口しょうゆ	6g (小さじ1)
ジャガイモ	1個(中サイズ)	パセリ粉	少々
スイートコーン缶	40g		
ショウガ	3g		
だし汁	100ml		
無調整豆乳	200ml		
合わせみそ	9g (大さじ1/2)		

### 栄養量(1人分)

エネルギー	139kcal	炭水化物	24.3g
たんぱく質	6.7g	食塩相当量	1.4g
脂質	2.6g		

### ポイント

- ひじきの旨味たっぷりで無理なく食べられる一品です。
- 温めても冷やしてもおいしい栄養たっぷりお手軽スープです。
- フードプロセッサーの代わりにハンドブレンダーやミキサーでも作れます。

