

健腸レシピ第6弾『おかられんこん』

2021年1月27日

みなさんこんにちは！なつ子です！

増えた体重を戻していたらあつという間にもう1月も終了、、、早いですね、、、

みなさんも腸内環境を整えて内側からきれいなカラダを意識しましょう♪

さて今回の健腸レシピ第6弾のメイン食材は『レンコン』です(^^♪

レンコンは丸い空洞があり、見通しが良いため「先の見通しが良い」という縁起のある食材です。お正月に食べられた方がいいですよね？旬は秋から冬にかけて、そうつまり今が旬！秋は柔らかくあっさりしていて、冬は粘りが出て甘みが増します。愛知県は全国でレンコン生産量が第4位！特に愛西市が有名です☆

レンコンは調理方法によって食感が変わるのもポイント。

シャキシャキ食べたい→縦に切るor酢水につける

ホクホク食べたい → 輪切りor水につける

レシピに合わせて切り方を変えるだけでワンランクアップした料理になります♪

そして気になる栄養です。

ビタミンCが豊富で、レンコンのビタミンCはでんぷんで守られているため加熱しても壊れにくく、美肌効果や抗酸化作用が期待できます。他にもカリウムやタンニンも含んでおり、むくみ予防や消炎、収れん作用が期待できるので、食べ過ぎた次の日にもびったりです。

食物繊維も含んでおり、レンコンの糸は不溶性食物繊維によるものです。水に溶けず。胃や腸で水分を吸収して膨らみ、大腸まで届きます。レンコンのネバネバは水溶性食物繊維で、胃腸内をゆっくり移動するため腹持ちがよく、糖の吸収を穏やかにしてくれます。

レンコンは蓮（はす）の地下茎が肥大した部分のことで、見た目は根のようなことから「蓮の根＝蓮根（レンコン）」と言われるようになりました。楊貴妃から愛されていたといわれるレンコンで腸をきれいにしましょう！

今回のレシピは『おかられんこん』♪

食物繊維たっぷりとなる食材を組み合わせてみました。愛西市産のれんこんを使用しました。

『おかられんこん』

〈材料〉（4人分）

- ・おから 200g
- ・れんこん 150g（1節）
- ・にんじん 50g（1/2本）
- ・干しシイタケ 4枚
- ・こんにゃく 50g
- ・ねぎ 10g（10cm）
- ・酒 15ml（大さじ1）
- ・油 12g（大さじ1）
- A 水 200ml
- しょうゆ 45g（大さじ3）
- みりん 30g（大さじ2）
- 砂糖 18g（大さじ1）
- シイタケ戻し汁 150cc

〈作り方〉

※干しシイタケを水で戻す

①レンコンは好みの大きさに切り、酢水にさらす。にんじん、こんにゃく、しいたけは細切りにする。ねぎは小口切りにする。

②フライパンに油をしき、にんじん、水切りしたれんこんを入れ炒める。にんじんがしんなりしてきたら、しいたけとこんにゃくを加える。



③全体がしんなりしてきたら、おからと酒を入れ軽く混ぜ合わせ、Aを加える。



④フタをして、途中混ぜながら6～8分煮る。

⑤盛りつけて、切ったネギをのせて完成。

栄養価

エネルギー 159kcal

たんぱく質 4.9g

脂質 4.9g

炭水化物 24.1g

食塩 1.7g

鉄 1.1mg

食物繊維 8.0g

※作りやすい分量で作っているため量が多いので注意

昔懐かしいやさしいおばあちゃんの味です♪

よかったら作ってみてください！



管理栄養士 川合なつみ